

selfcare RETREAT



SOULSTEPS HOMEBASE - Der unperfekte Seminarort

REINGARD WINTER-HAGER

Sulzbach 14, 3293 Lunz am See
+43 6991 4556488
office@soulsteps.at

www.soulsteps.at



selfcare RETREAT

Was will ich verändern? Was will ich stärken?
Wie lade ich Freude ein? Wie tanke ich Kraft?

Für den Körper

Yoga, Walk and Talk, Entspannungstechniken und Atemübungen, gutes Essen, gute Luft, atemberaubend schöne Umgebung

Für die Intuition

Förderliche Gespräche und thematische Anregungen, Kreatives wie spinnen (mit Wolle), Brot backen, Interventionen mit Alpakas, Meditation, Wald, Wiese und Stille

Für den Intellekt

SOULTEPS Beratung, Gespräche, moderierte Intervision, Themenimpulse und Reflexionen

Für die Emotion

Themenimpuls – Emotionen zuordnen und regulieren, im Kontakt mit sich selbst und Anderen

**Fünf Tage hochwertige „Nahrung“ für alle
soulsteps4 Wahrnehmungsebenen:**

AUFBAU

Der Tagesablauf beinhaltet drei fixe Angebote für die ganze Gruppe. Die restliche Zeit wird nach individuellen Bedürfnissen gestaltet. Die Gruppe ist bewusst klein gehalten und besteht aus maximal 10 TeilnehmerInnen.

GEMEINSAMES RAHMENPROGRAMM

- 09:00 Körperarbeit 1 ½ Stunden
- 12:30 gemeinsames Mittagessen
- 14:30 Themenimpuls 1 ½ Stunden

THEMENIMPULSE

- selfcare & Resilienz - Robust durch den Alltag
- Achtsamkeit – Training für mehr Präsenz
- Konflikte vermeiden oder meistern
- Emotionen regulieren
- Von der Vision zu den nächsten Schritten

Der soulsteps Seminarraum kann zwischenzeitlich als Ort der Stille genutzt werden. Weide, Stall, Wiese und Wald und die Anwesenheit von Alpakas, Hühnern, Kaninchen und Kamerunschafen bieten Erlebnis- und Erholungsraum.

INDIVIDUALPROGRAMM

Zum Rahmenprogramm besteht die Möglichkeit, individuelle Angebote zu buchen

- Höhlenwanderung
- Wanderung auf die Schneid
- Spinnen für Anfänger (Alpakawolle)
- Brot backen
- Alpakatrekking
- Themenimpulse
- Einzelberatung



MAG. REINGARD
WINTER-HAGER
arbeitet „bodenständig
agil“ und unterstützt Organisationen und Menschen dabei, sicher durch turbulente Zeiten zu kommen und am Weg liegende Entwicklungschancen aufzugreifen.

ANNA SCHRAMMEL
ist ausgebildete
Motopädagogin und
zertifizierte
Entspannungstrainerin.
Aus diesen Impulsen
setzt sie körperliche und
mentale Impulse zur
Steigerung von Präsenz
und Lebenskraft.



DATUM

18. bis 22. August 2017

VERANSTALTUNGSORT

Haus Sulzbach
Sulzbach 14
3293 Lunz am See
www.soulsteps.at

UNTERKUNFT

Selbstbucher. Im nahen Umkreis des unperfekten Seminarortes. Wir stellen Ihnen gerne eine Übersicht der nahegelegenen Unterkünfte zur Verfügung.

KOSTEN

- selfcare Retreat Rahmenprogramm € 596,- inkl. USt, inkl. Pausenverpflegung und Mittagessen
- Individualprogramm: € 15,- bis € 30,-
- Einzelberatung € 80,- (statt € 120,-)

ANMELDUNG UND ANZAHLUNG

Bitte per email an: reingard.winter@soulsteps.at

Um Ihre Teilnahme zu fixieren, überweisen Sie bitte die Teilnahmegebühr von € 596,- bis 8. Juli an:

Mag. Reingard Winter-Hager
Sparkasse Niederösterreich AG
BIC: SPSPAT21XXX
IBAN: AT52 2025 6035 0171 1307