

*Der „unperfekte Seminarort“ bietet Erlebnis
und Erholung in magisch schöner Umgebung
mit Alpakas, Weide, Stall, Teich, Wiese,
Wald und Seminarraum.*



Zertifizierter
Bauernhof
Wo Menschen aufblühen

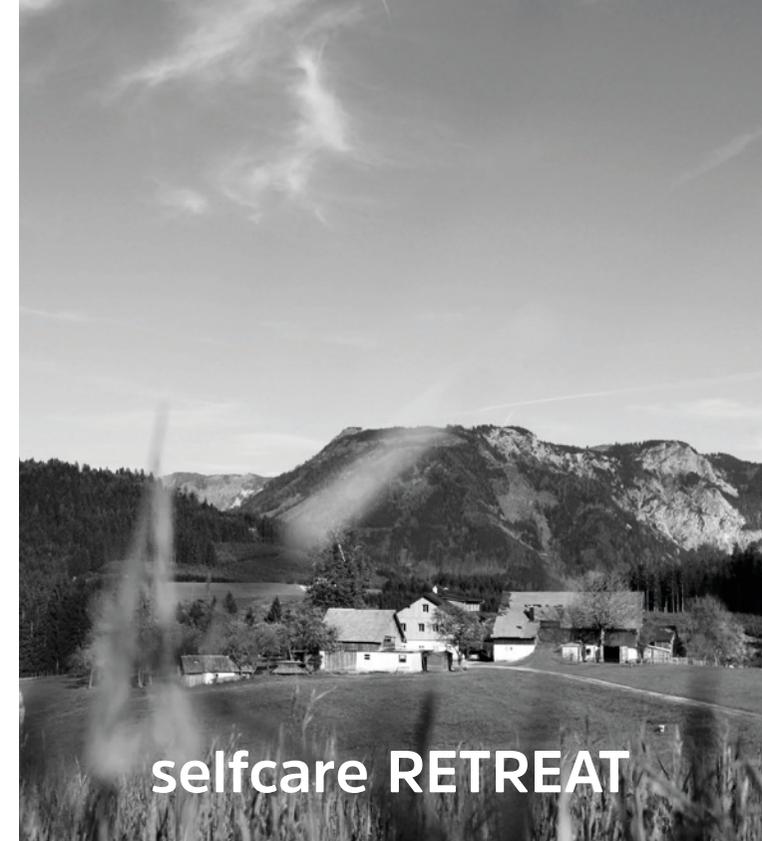


Veranstaltungsort:

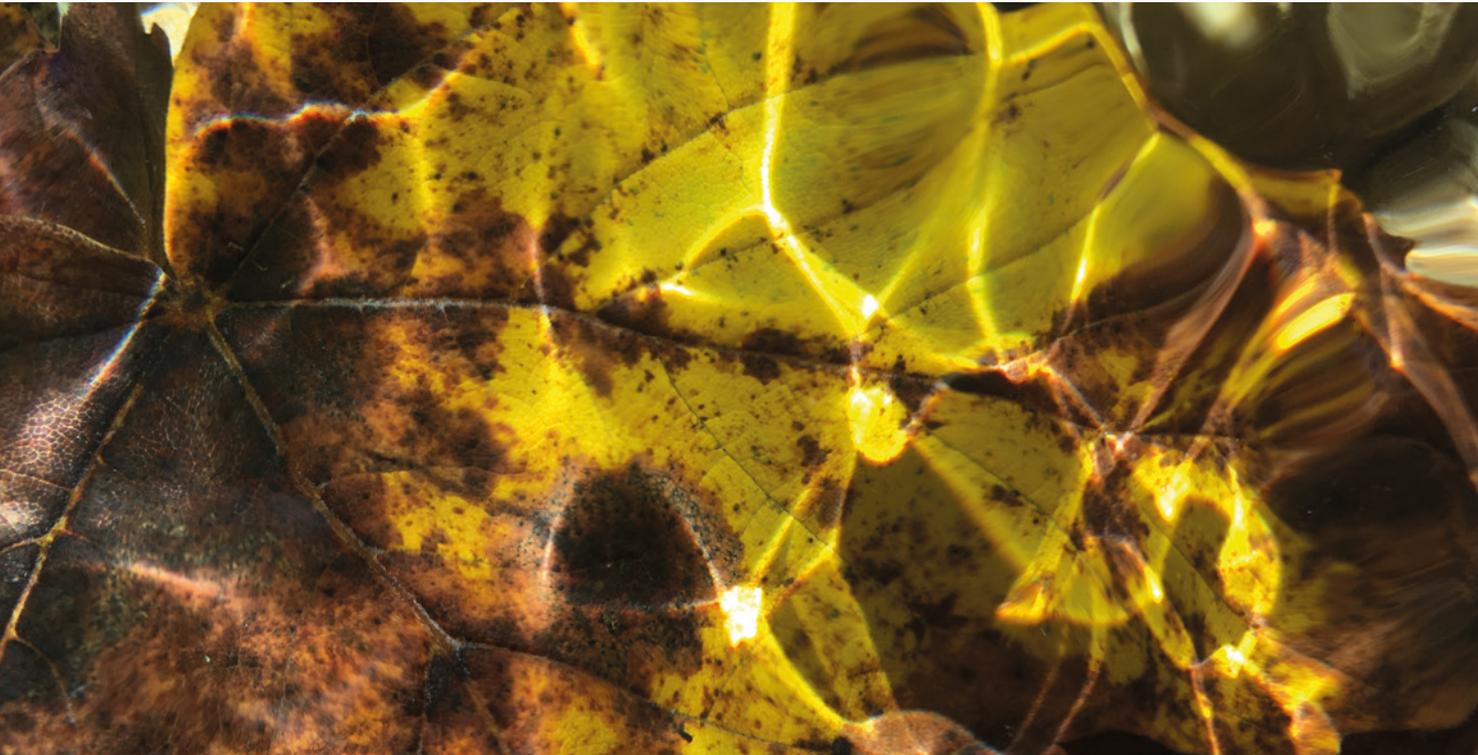
Seminarbauernhof
Haus Sulzbach
Sulzbach 14
3293 Lunz am See
www.soulsteps.at

Unterkunft:

Wir stellen Ihnen gerne eine
Übersicht der nahegelegenen
Unterkünfte zur Verfügung.



selfcare RETREAT



selfcare RETREAT



Was will ich verändern?

Was will ich stärken?

Wie lade ich Freude ein?

Wie tanke ich Kraft?

Drei Tage mit hochwertiger Nahrung
für alle SOULSTEPS4:

Körper

Emotion

Intellekt

Intuition

Herbert Hager

ist Gastgeber und umsorgt die Gäste auf dem Hof.

Anna Schrammel

ist ausgebildete Motopädagogin und Entspannungstrainerin. Sie setzt Impulse zur Steigerung von Präsenz und Lebenskraft.

Reingard Winter-Hager

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

Elvira Mahel

kreiert aus Elementen der Ayurvedischen Küche und regionaler, bodenständiger Kost das perfekte „Soulfood“.

Aufbau:

Der Tagesablauf beinhaltet drei fixe Angebote in der Gruppe:

9.00 - 11.00 Uhr | *Körperarbeit, Yoga und Entspannung*

13.00 Uhr | *gemeinsames Mittagessen*

15.00 – 17.00 Uhr | *Themenimpulse*

- Selfcare & Resilienz – Krisen und Konflikte meistern
- Achtsamkeit & Emotionen regulieren
- SIZE Persönlichkeiten erkennen und verstehen

Die Zeit zwischen den Programmpunkten wird nach individuellen Bedürfnissen gestaltet. Gespräche, spinnen, Alpakas erleben, meditieren, wandern, Brot backen, etc. ..

