

Selbsterfahrung – Fremdwahrnehmung

Anregung – Entspannung

Fühlen – Handeln



Ichzeit



Ichzeit

Mit dieser Seminarreihe bieten wir Ihnen spannende und auch entspannende Möglichkeiten, um sich mit Hilfe verschiedener Methoden auf die eigene **Selbstwahrnehmung** zu konzentrieren.

Darüber hinaus schaffen wir Ihnen besondere Gelegenheiten zum ganzheitlichen **Abschalten von Alltag und Stress**.

Je nach Seminarumfang ist neben **Horse sense** und **wingwave®** auch **Hatha Yoga** ein fester Bestandteil des Programms.

Erfahren Sie während dieser **gemeinsamen Auszeit** den Weg zur Ausgeglichenheit.

Erleben Sie das **gute Gefühl** einer Balance zwischen:

- Selbsterfahrung und Fremdwahrnehmung,
- Anregung und Entspannung,
- Fühlen und Handeln.

**Wir freuen uns auf Sie!
Freuen Sie sich auf Ihre außergewöhnliche Ichzeit!**

Horse sense

Manuela Berg ist erfahrene Pferdetrainerin und hat exklusiv für diese Seminarreihe Übungen zusammengestellt, bei denen Fühlen und Handeln im Dialog mit Pferden im Vordergrund stehen.

Sie nutzt auf sehr einfühlsame Art und Weise die Gabe der Vierbeiner, Menschen absolut unvoreingenommen und ehrlich zu spiegeln. Sie erhalten dabei direkte und deshalb oft beeindruckende Rückmeldungen hinsichtlich Körpersprache und Energiedosierung. Dadurch ergibt sich die Chance, sich selbst ein großes Stück näher zu kommen sowie innere Klarheit zu gewinnen, die meist körperlich, geistig und seelisch entspannt.



Manuela Berg

Westerreithof „Auf den großen Gärten“
ManuelaBerg.de

Hatha Yoga

„Wer Yoga übt, entfernt das Unkraut aus dem Körper, sodass der Garten wachsen kann.“

B. K. s. Iyengar, Gründer des Iyengar Yoga

Auch ohne grünen Daumen kann Christoph Bröcher dieses Gleichnis voll und ganz unterschreiben. Der Yogatrainer, Gesundheitsmanager, Coach und Krankenpfleger praktiziert und lehrt schon seit vielen Jahren Asanas gepaart mit Übungen zur Atemführung und der Entspannung.



Sein Beitrag innerhalb dieses Seminars ist es, Sie mit Yoga-Einheiten zu akklimatisieren, zu vitalisieren und Ihr Bewusstsein für den eigenen Körper zu sensibilisieren. Erfahren Sie eine emotionale und körperliche Entlastung und finden Sie so Ihren Weg zu wohliger Entspannung.



Christoph Bröcher

Coaching / Healthcare
Christoph-Broecker.de

wingwave® Mental Coaching

Als Heilpraktikerin, Coach und langjährige Führungskraft im Gesundheitswesen bringt Frauke Lauxen wingwave® coaching mit in das Seminarkonzept ein.

Hierbei handelt es sich um eine Bündelung drei bewährter Methoden, mit denen sie sowohl positive Gefühle verstärken als auch negative Stressfaktoren und Blockaden entkräften kann.

Damit ist Frauke Lauxen bestens gerüstet, um Ihre Themen, die eventuell bei den Horse sense-Übungen auftreten können, professionell und einfühlsam aufzugreifen und Sie mit dem Ziel innerer Balance zu begleiten.



Frauke Lauxen
Talus-Coaching & Holistic Health
Talus-Coaching.com

Seminarangebote „Ichzeit“



Wahrnehmung neu justieren

Horse sense, wingwave® und Hatha Yoga

2-tägiges Seminar

Seminargebühr: 380,- € pro Person

inkl. 2 Mittagessen, Grillabend, Snacks und Getränke

(Bei einer Hotelreservierung sind wir Ihnen gerne behilflich.

Die Hotelkosten sind nicht in den Seminarkosten enthalten.)



Auszeit – Frauen in Balance

Horse sense und wingwave®

1-tägiges Seminar

Seminargebühr: 145,- € pro Person

inkl. Mittagessen, Grillabend, Snacks und Getränke

Anmeldung, Termine und weitere Informationen

Talus-Coaching & Holistic Health

Frauke Lauxen

Brunnenstraße 12

56814 Landkern

Telefon (01 77) 3 73 15 34

fraukelauxen@talus-coaching.com

talus-coaching.com

Seminarort

Für unsere Seminarreihe „ICHZEIT“ haben wir uns eine Location ausgesucht, die passender kaum sein könnte:

Der Westernreithof „Auf den großen Gärten“ im Eifeldorf Kail bietet vielfältige Möglichkeiten, um den TeilnehmerInnen, Trainern und Pferden fruchtbare, energiereiche und stimmungsvolle Begegnungen miteinander zu ermöglichen.

Ichzeit

Westernreithof „Auf den großen Gärten“
Hauptstraße 14 • 56829 Kail/Eifel

