



Selbstliebe PUR

FR 21.10.2022, 10:00 – SO 23.10.2022, 14:00

Gönne dir eine Auszeit, in der nur DU im Mittelpunkt stehst, und genieße drei wundervolle Tage in Kärntens Natur. Mach DIR selbst ein Geschenk und signalisiere damit, dass DU DICH selbst magst und DIR wichtig bist. Nimm DIR Raum und Zeit für DICH und entdecke die Liebe zu DIR selbst.



Warum Selbstliebe so wichtig ist:

Wenn du dir Veränderung wünschst, beginne mit Selbstliebe. Lern dich selbst kennen und werde mit dir selbst vertraut, denn nur so kannst du deine beste Gefährtin sein.

Selbstliebe ist ein Zustand von tiefem Einverständnis mit sich selbst, auch dann, wenn das Leben einen gerade herausfordert. Aus diesem Einverständnis heraus und der inneren Ruhe, die daraus entsteht, kannst du in Zukunft die Welt mehr als bisher so gestalten, wie sie dir gefällt.

Wir laden dich ein, mit uns auf eine spannende Entdeckungsreise nach deiner Selbstliebe, deinen Träumen und deinen Bedürfnissen zu gehen.

Wir wollen das, was im oft so stressigen Alltag verloren geht, „wieder“-entdecken und ins Bewusstsein holen.

Neben einer Auszeit nur für dich zum Wohlfühlen erwarten dich:



Neben einer Auszeit nur für dich zum Wohlfühlen erwarten dich:

Zeit und Raum, um ...

- innezuhalten und mit deinen Bedürfnissen in Kontakt zu treten und deinen Herzenswünschen näher zu kommen
- herauszufinden, was du dir in deinem Leben im Weg stehst und dich sabotierst

- eine liebevolle Selbstannahme zu entfalten
- hinderliche Überzeugungen, Denkweisen und Selbstzweifel aufzulösen
- kreativ an deiner Selbstliebe-Vision zu arbeiten

Diese Themen erwarten dich konkret:

- Strategien für ein erfülltes, selbstbestimmtes und glückliches Leben
- Umgang mit selbstsabotierenden Mechanismen und dem inneren Kritiker
- The Work von Byron Katie - eine wirkungsvolle Methode, um deine inneren Stimmen zu hinterfragen
- Negative und blockierende Glaubenssätze identifizieren und neue positive Affirmationen finden
- Komm deinem Herzensweg näher, indem du in Verbindung mit deiner Herzenergie kommst
- Schaffe dir einen Herzraum, einen Rückzugsort, in dem du deinen Wünschen und Träumen näherkommst
- Bringe deine Energie zu fließen mit sanften Bewegungsübungen (Yin Yoga, Chi Gong)



Dein Nutzen:

- Mit unserem Selbstliebe-Konzept veränderst du dein Mindset und stärkst deine Selbstkompetenz
- Du kommst mit deinen Gefühlen und Bedürfnissen noch besser in Kontakt
- Du lernst wirkungsvolle Methoden/ Werkzeuge/Mindsets für ein zufriedenes, und erfülltes Leben
- Nach dem Seminar wirst du dir mehr von dem gönnen, was du dir von deinem Leben wünschst



Wir begleiten dich mit:

- Professionelle, fachliche Inputs
- Mentale Techniken, Meditationen und Achtsamkeitsübungen
- Atemübungen, Gehmeditationen
- Herzöffnenden Bewegungseinheiten (Yin Yoga, Chi Gong))
- 2 nachfolgende Online-Termine (90 Minuten) mit weiteren Impulsen, um die Seminarerfahrungen nachhaltig im Alltag integrieren zu können
- Außerdem hast du freie Zeit zum Entspannen, Saunieren, Spazieren oder Lesen

Erlaube dir, gut zu dir zu sein!

Dauer des Seminars:

FR 21.10.2022, 10:00 bis SO 23.10.2022, 14:00

Zielgruppe:



Frauen, ...

- ..., die wieder mehr Nähe zu sich selbst wollen
- ..., die sich eine bewusste Auszeit gönnen und ihr Wohlbefinden steigern wollen
- ..., die ihre Selbstliebe und ihren Selbstwert stärken wollen
- ..., die sich mit Freude, Neugier und Lust auf die Suche nach ihrem Herzensweg machen wollen



Ort/Unterkunft:

Das Seminar findet im Biolandhaus Arche statt.

Das Landhaus befindet sich am Fuße der Saualpe im wunderschönen Kärnten. Die Umgebung vermittelt Ruhe und Kraft und bietet dir die Möglichkeit, Neues zu entdecken und Altbekanntes wiederzufinden – sogar dich selbst.



Die Zimmer sind gut ausgestattet und liebevoll eingerichtet. Auch ein Wellnessbereich steht dir zur Verfügung. Mehr zum Biolandhaus Arche findest du unter <https://www.bioarche.at/>



Teilnahmegebühr: 468,00 € im Einzelzimmer, 460,00 € im Doppelzimmer

In der Teilnahmegebühr enthalten sind:

- Organisation und Seminarbegleitung
- Seminarmaterialien und Fotoprotokoll
- 2 Übernachtungen im Einzelzimmer (168,00 €) im Doppelzimmer (160,00 €)
- Halbpension (vegetabile Vollwertküche)
- 2 nachfolgende Online-Termine (90 Minuten) mit weiteren Impulsen, um die Seminarerfahrungen nachhaltig im Alltag integrieren zu können
- 1 Goodie Bag

Nicht in der Teilnahmegebühr enthalten: An- und Abreise

Teilnehmeranzahl: Max. 12 Personen

Anmeldung:

gabriele.stenitzer@gmail.com oder therapie@kathrin-struger.at

Gerne senden wir dir bei Interesse ein Anmeldeformular zu.

***Genieße die Umgebung und die besondere Energie des Seminarortes.
Erlebe eine Auszeit voller inspirierender Momente.***

Ablauf:

FR 30.09.2022

ab 10:00 Ankunft, Beziehen der Unterkunft, Zeit zum Ankommen

11:00 – 12:00: Kennenlernen, Ablaufbesprechung

12:00 – 13:00: Pause

13:00 – 14:30: Selbstliebe und Selbstempathie

14:30 – 15:00: geführte Meditation „Das innere Feuer entfachen“

15:00 – 15:30: Pause

15:30 – 16:45: Herzkohärenz und Kongruenz – Basiselemente für deine Selbstliebe

17:30 – 18:15: Yin Yoga für dein Herz oder Zeit für dich

19:00 – 20:30: Abendessen

20:30 – 21:30: gemeinsamer Tagesausklang, Zeit für Reflexion und Fragen

SA 01.10.2022

07:30 – 08:00: Morgenritual (Gehmeditation, Herzöffnung in der Natur)
08:00 – 09:00: Frühstück
09:30 – 10:45: Arbeit an eigenen Glaubenssätzen
10:45 – 11:00: kurze Pause
11:00 – 12:00: The Work (Byron Katie)
12:00 – 13:00: Pause
13:00 – 14:30: Kreiere deinen Herzensraum, komme in Verbindung mit der Herzenergie
14:30 – 14:45: kurze Pause
14:45 – 15:15: Healing Chi Session
15:15 – 16:45: Coaching in der Natur (bei Schlechtwetter Mentales Training im Raum)
16:45 – 19:00: Zeit zur freien Verfügung
19:00 - 20:30: Abendessen
20:30 – 21:30: gemeinsamer Tagesausklang, Zeit für Reflexion und Fragen

SO 02.10.2022:

07:30 – 08:00: Morgenritual (Gehmeditation, Herzöffnung in der Natur)
08:00 – 09:00: Frühstück
09:30 – 12:30: Dein Selbstliebe-Visionboard
12:00 – 13:00: Pause
13:00 – 14:00: Ausklang

Der genaue Ablauf wird am Ankunftstag mit der Gruppe besprochen. Nichts MUSS sein, vieles ist MÖGLICH!

In deiner Selbstliebe-Auszeit begleiten dich:



Kathrin Struger

Coach für Body, Mind & Health
Expertin für Ayurveda Lifestyle, Yoga und TCM-Ernährung
Heartwall Coach i.A.
Elevation Coach i.A.
Ergotherapeutin



Gabriele Stenitzer

Lebens- und Sozialberaterin

Coach, Supervisorin

Mentaltrainerin

Trainerin für Kommunikation, Resilienz, Team- und
Persönlichkeitsentwicklung

Wir unterstützen dich mit ganzem Herzen, Achtsamkeit, Dasein und Humor, um deine Sehnsucht nach Liebe mit Selbstliebe zu beantworten.

Programmänderungen vorbehalten