



Nimm DICH doch mal wichtig!

Deine besondere Frauen-Auszeit.

22.-24.09.2023

im bezaubernden Seminarhaus Knaubenhof in Otting,
mitten im idyllischen Naturpark Altmühltal.

Bei unserem Frauen-Auszeit-Wochenende erwarten dich

- Bewegung & Begegnung
- Entspannung & Selbstwahrnehmung
- Zeit für Stille & Gemeinsamkeit
- Wellness & Leckerer Essen

Wir treffen uns im Kreis der Frauen. Zum Tanzen, Lachen, Entspannen, Nachdenken, Genießen. Im malerischen Seminarhaus Knaubenhof und darum herum, in der wunderschönen Natur des Naturparks Altmühltal.

UNSER PROGRAMM AM AUSZEIT-WOCHENENDE

Freitag, 22.09.2023

16:00 Ankommen – Erst einmal in Ruhe Kaffee, Tee oder die Sauna genießen

17:00 Begrüßung & Vorstellungsrunde

17:45-19:00 VitalDanza® „In Begegnung miteinander“

19:30 Abendessen

21:00 Entspannend den Tag verabschieden: Phantasiereise & Natur-Mandala

22:15-22:30 Klangschalenmeditation



Samstag, 23.09.2023

Ab 7:00 Morgenkaffee oder Tee

7:30-9:00 Waldbad am Morgen mit Meditation, Qi Gong & mehr

9:00-10:30 Frühstück

10:30-13:30 Was sind meine Bedürfnisse? Womit kann ich Kraft tanken?

Was unterstützt mich im Alltag?

In dieser Session erwartest dich ein Mix aus knackigen Infos, Übungen aus dem Naturcoaching und kreativer Arbeit

13:30-15:15 Mittagessen mit anschließender Pause

15:15-19:00 Was sind meine Grenzen?

Hier machen wir u.a. eine Übung aus dem Naturcoaching und eine VitalDanza® Tanz Session!

19:30 Abendessen

21:00 Entspannend den Tag verabschieden: Phantasiereise & Gesprächskreis

22:15-22:30 Klangschalenmeditation



Sonntag, 24.09.2023

Ab 7:00 Morgenkaffee oder Tee

7:30-9:00 Waldbad am Morgen mit Meditation, Qi Gong, Autogenes Training & mehr

9:00-10:30 Frühstück

10:30 -13:15 Meine Zeit? Ich selbst im Mittelpunkt. Und mein Versprechen an mich!

Wir arbeiten mit Tools aus dem Stressmanagement und Naturcoaching.

Mit einer VitalDanza® Tanzsession runden wir das Erlebnis ab.

13:45-15:00 Mittagessen & Ausklang

15:00 Heimreise





Das bietet dir das Auszeit-Wochenende:

- **vielseitiges Entspannungsangebot:** VitalDanza®, Qi Gong, Meditation, Waldbaden, Autogenes Training, Phantasiereisen, Sauna
- **nachhaltige Selbstfürsorge-Tools**, die du nach dem Wochenende einsetzen kannst, um deinen Alltag dauerhaft stressfreier, gesunder & glücklicher gestalten zu können
- **viel wunderschöne Natur im Naturpark Altmühltal:** sobald es das Wetter zulässt, sind wir draußen in der Natur, im wunderschönen Naturgarten des Seminarhauses und im fußläufigen Wald des Naturparks Altmühltal
- **das bezaubernde Seminarhaus Knaubenhof**, ruhig und idyllisch, eingebettet in einen großen Naturgarten mit Biotop, Lagerfeuerplatz und Sonnenterrasse
- **Zimmer, mit viel Liebe zum Detail & im Flair verschiedener Kulturen** fantasievoll gestaltet (Afrika, China, Indien, Japan, Tunesien, Marokko, usw)
- **kreative vegetarische (vegane) Naturkost für Gourmets:** 2* Frühstück/Mittagessen/Abendessen. Ganztags Tee, Kaffee, Ingwerwasser, energetisiertes Wasser (Grandier).
- **Wellness:** Sauna (für bis zu 4 Personen) & Massagen (Massagen auf Anfrage)
- einen **Beitrag**, dass sich **Frauen-Netzwerke** bilden können
- **Digitales Detox wenn du möchtest:** Handy z.B. nur am Abend kurz einschalten

Was ist VitalDanza®?

Bei VitalDanza® handelt es sich um eine geführte Körperarbeit – allein, zu zweit oder in der Gruppe. Es geht um Bewegung, Begegnung und Berührung. Der Teilnehmer kommt in tiefen Kontakt mit sich selbst, seinem Gegenüber und nimmt sich als Teil der Gemeinschaft wahr. Stress wird abgebaut und eine tiefe Verbindung mit dem eigenen Inneren hergestellt. Das steigert das Vertrauen zu sich selbst, zum Gegenüber und der Gruppe. Zudem wird Abgrenzung und Gefühlsmanagement trainiert. Du wirst nicht mehr automatisch von deinen Gefühlen beherrscht, sondern erfährst, dass es in deiner Entscheidung liegt, wann Du was fühlst. Dadurch steigerst Du Deine Resilienz und erlebst mehr Lebensfreude.

Was ist Waldbaden?

Beim Waldbaden schlendern wir langsam und achtsam durch den Wald und öffnen unsere Sinne. Dabei entdecken wir die Natur in ihrer ganzen Fülle. Kleine Achtsamkeits- und Atemübungen, einfache Meditations- und Wahrnehmungsübungen für alle Sinne vertiefen das Naturerlebnis und verstärken die positiven Effekte der Natur auf unsere Gesundheit. Das macht aus dem klassischen Wald-Spaziergang ein gesundheitsförderndes Waldbad. Zudem ist Waldbaden eine weltweit anerkannte Stressbewältigungsmethode.

Bitte mitbringen:

Zeit :) Bequeme Kleidung, Matte, wettergerechte Kleidung & Schuhe, Hausschuhe oder warme Socken, rutschfeste Socken, Handtücher (Ausleihe gegen Gebühr von 3€ möglich), Saunatuch (wer möchte), Schreibzeug mit Kleber und Schere

Seminargebühr:

269€ Frühbuchergebühr bis einschließlich 23. Juli 2023;
ab 24. Juli 2023 beträgt die Seminargebühr 299€

Anmeldung unter www.naturkursan.de/auszeit:

Auf www.naturkursan.de/auszeit kannst du dich einfach anmelden.

Du erhältst daraufhin eine Reservierungsbestätigung von uns. Darin findest du die Überweisungsdaten für das Begleichen der Seminargebühr.

Übernachtung im Knaubenhof:

Bitte zuerst die Seminaranmeldung bei uns vornehmen und dann die Übernachtung direkt beim Seminarhaus Knaubenhof buchen: <https://booking.seminardesk.de/de/knaubenhof>



Wer deine Referenten sind?



Hallo ihr Lieben!

Mein Name ist **Nicole Streblow-Mertes**, Mama von 2 mittlerweile erwachsenen Kindern und Oma von 2 süßen Enkeln. Nach vielen Jahren in der freien Wirtschaft habe ich mich mit Psychobionik und VitalDanza® selbständig gemacht.

Die Psychobionik und VitalDanza® haben meine innersten Kräfte aktiviert und mich in tiefes Vertrauen und große Lebensfreude gebracht.

Ich sehe es als meine Berufung an, Menschen bei herausfordernden Lebensabschnitten zu begleiten und auf achtsame und nachhaltige Weise zu unterstützen - hin zu mehr Erfüllung, Freiheit und Lebensfreude.

Mehr über diese Themen & mich findest du auf www.nicole-die-innenweltbegleiterin.de
Kontakt: 0157-759 89 657
info@nicole-die-innenweltbegleiterin.de

Hallo ihr Lieben!

Mein Name ist **Sonja Heindl**. Nach vielen Jahren im Marketing habe ich mich mit meinen Gesundheitskursen in der Natur, meine großen Leidenschaften zum Beruf gemacht: Naturliebe, Gesundheit, Entspannung und die Arbeit für & mit Menschen!

Mit Freude absolvierte ich dazu einige Fortbildungen: Stress- & Präventionsberater, Resilienztrainer, Kursleiter Waldbaden/Achtsamkeitsübungen/Autogenes Training, Medizinischer Qi Gong Trainer, Naturcoach (i.A.).

Naturfan bin ich schon seit meiner Kindheit. Und es ist mir wichtig, dies an unsere Kinder - 2 Jungs mit 10 und 14 Jahren - weiterzuvermitteln.

Mehr über diese Themen & mich findest du auf www.naturkursan.de
Kontakt: 0176-2288 1534
mail@naturkursan.de

Wir freuen uns auf das Wochenende mit dir! Deine Nicole & Sonja