

## 3-Tage-Schweige-Seminar

# Schöpfe Energie und Inspiration in der Stille

Vorabend Check-in/Kennenlernen

1. Tag Durchatmen \* 2. Tag Transformation \* 3. Tag Inspiration & Energie

### Spüre dich



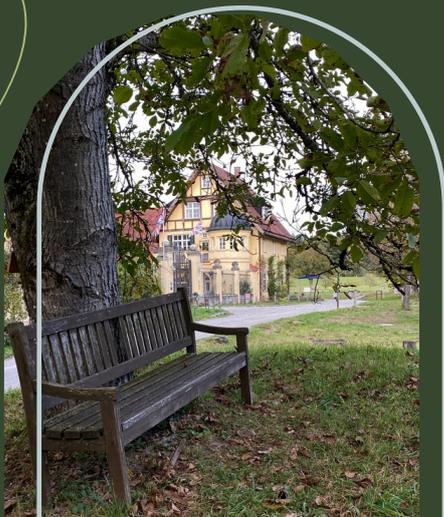
- Komme an bei dir und höre deine innere Stimme.
- Schaffe eine tiefe innere Verbindung zu dir selbst.
- Spüre, wie deine Kreativität aus der Stille entsteht. ♥ Potentialentfaltung
- Verbessere deine Konzentration und deine Fähigkeiten Lösungen zu finden und Herausforderungen zu begegnen.
- ♥ Resilienz Training
- Nutze die besondere Energie dieses einzigartigen Ortes und tauche ein in die Magie des Schweigens

“Schweigen  
ist Gold”

# Ankommen durchatmen

Am ersten Tag geht es darum, durchzuatmen, loszulassen und sich bewusst zu werden. Ich begleite dich achtsam durch den Prozess. Aufgaben in der Natur unterstützen dich, bei dir anzukommen und dich zu öffnen.

Täglich begleiten dich Meditation und leichte Körperübungen sowie die kulinarische Rundumversorgung des Bio-Gutshofs Sonnenhausen.



Vorabend Check-in  
16 Uhr Kennenlernen  
Begrüßung, Ablaufbesprechung für die Schweige-Zeit, Raum für Fragen  
Gemeinsames Abendessen im Gutshof

Seminarstag 1 und 2  
Morgenmeditation/Körperübungen  
Gemeinsames Frühstück  
Seminarzeit  
Gemeinsames Mittagessen  
Seminarzeit  
Kaffeepause  
Seminarzeit  
Gemeinsames Abendessen  
Abendmeditation

Seminarstag 3 und Check-out  
Morgenmeditation/Körperübungen  
Gemeinsames Frühstück  
Seminarzeit  
Gemeinsames Mittagessen  
Seminarzeit  
16 Uhr Ende Schweigezeit,  
bis ~17 Uhr Verabschiedung bei  
Kaffee u. Kuchen



## Transformation in der Stille

Am zweiten Tag wirst du eine transformative Erfahrung machen. Systemische Bewusstseinsübungen in der Energie der neuen Zeit ohne eigene Worte: schaue, spüre und nehme an, was ist. Du wählst für dich, was du zulässt und welche Schritte du gehst. Weiter wird dich kreatives Tun inspirieren und die Tiefenwirkung unterstützen.



Inhalte: Geführte Meditationen, sanfte Körperübungen aus dem Yoga, Taoistisches Eröffnungsritual, Energieübungen, systemische Bewusstseinsübungen (jeder für sich) u.a. mit Bodenankern, Kreativzeiten mit Malen, Fertigen und Basteln inklusive Materialien, Musik, Aufgabenstellungen und Zeit mit dir in der wundervollen Natur, Waldbaden, energetisches Wohlfühl-Ambiente, hochwertige Bio-Rundum-Versorgung



## Erstrahle mit neuer Energie



Am dritten Tag steht die Inspiration im Fokus. Erlebe die Natur intensiv, schöpfe Kraft und gebe deinem Unterbewusstsein Raum. Aufgaben in der wunderbaren Landschaft rund um den Gutshof lassen Potenziale aus den Tiefen deiner Seele in dein Bewusstsein strömen.



Das Seminar und sein erfolgreiches Ergebnis wird durch deine Einwilligung, die gesamten 3 Tage ohne Sprechen zu verbringen, ermöglicht. Es ist wertvoll, sich im Gutshof mit all seinen Annehmlichkeiten einzubuchen und sich vollständig auf dieses Erlebnis einzulassen. Die hochwertige Bio-Kulinarik, die wunderschöne Natur mit besonderen Kraftplätzen rund um den Gutshof unterstützen deine Schweigeerfahrung ganz besonders. Erlaube dir, auch alle äußeren Einflüsse wie Handy, Nachrichten per Whatsapp usw. zu deaktivieren sowie TV und Radio zu meiden.

€ 440  
❤️ ❤️ ❤️

inkl. 3-Gang-Abendmenü  
zzgl. All-In-Bio-  
Verpflegungspauschale 95€/Tag  
enthält ganztags Bio-Soft-Getränke,  
saisonales Mittagessen, Mineralwasser  
unlimitiert und Sonnenhausener  
Kaffeepause zzgl. Übernachtung  
Preise zw. € 115 - € 150 pro EZ /  
Nacht inkl. Bio-Frühstück

Programm-Einzelheiten gerne per  
Tel. 0162-9462769 oder per E-Mail  
info@ulrikeadelgundefischer.com  
Details mit konkretem Ablauf werden  
zur Vorbereitung und Einstimmung  
~4 Wochen vor Beginn zugeschickt.

# Lass uns eintauchen in die ♥ Magie des Schweigens ... ♥

## auf Gut Sonnenhausen

[www.sonnenhausen.de](http://www.sonnenhausen.de)  
in Glonn bei München, BY



 *Ulrike Adelgunde Fischer*

**Ich freue mich auf dich!**

+49 162 94 62 769

[info@ulrikeadelgundefischer.com](mailto:info@ulrikeadelgundefischer.com)

[www.ulrikeadelgundefischer.com](http://www.ulrikeadelgundefischer.com)

