



3-Tage-Bewusstseins-Seminar

Schöpfe Energie und Inspiration in der Stille

Vorabend Check-in/Kennenlernen

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

Digital Detox



- Komme an bei dir und höre deine innere Stimme.
- Schaffe eine tiefe innere Verbindung zu dir selbst.
- Spüre, wie deine Kreativität aus deinem Inneren entsteht. ♥ Potentialentfaltung
- Verbessere deine Konzentration und deine Fähigkeiten, Lösungen zu finden und Herausforderungen zu begegnen. ♥ Resilienz-Training
- Nutze die besondere Energie der Natur und meines Raumes mit dem Zauber des Schweigens und du stärkst dein Wohlbefinden. ♥

“Schweigen
ist Gold”

Ankommen durchatmen

Am ersten Tag geht es darum, durchzuatmen, loszulassen und anzukommen. Ich begleite dich achtsam durch den Prozess. Aufgaben in der Natur unterstützen dich, ganz im Hier und Jetzt zu sein.

Täglich begleiten dich Meditation und leichte Körperübungen sowie die kulinarische Rundumversorgung des Veranstaltungsortes.



Transformation aus deiner Seele

Am zweiten Tag wirst du durch systemische Bewusstseinsübungen dein Energiesystem harmonisieren. In der Energie der neuen Zeit mit deinen wundervollen Gedanken: schaue, spüre und nehme wahr. Nichts muss, du wählst für dich, welche Schritte du gehst. Weiter wird kreatives Tun (Malen & Fertigen) aus deiner Seele heraus die Wirkung unterstützen.



Erstrahle mit neuer Energie



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



Das Seminar und sein erfolgreiches Ergebnis wird u.a. durch deine Einwilligung, die gesamten 3 Tage ohne Sprechen zu verbringen, ermöglicht. Es ist wertvoll, sich im Hotel mit all seinen Annehmlichkeiten einzubuchen und sich vollständig auf Digital Detox einzulassen. Die hochwertige Kulinarik, die wunderschöne Natur mit besonderen Kraftplätzen rund um den Veranstaltungsort unterstützen deine Bewusstseins erfahrung ganz besonders. Erlaube dir, alle äußeren Einflüsse wie Handy, Nachrichten per Whatsapp, TV und Radio zu deaktivieren.

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

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

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

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

€ 357
inkl. MwSt.

zzgl. Übernachtung und Verpflegung sowie Anreise

Programm-Einheiten gerne per Tel. 0162-9462769 oder per E-Mail info@ulrikeadelgundefischer.com Details mit konkretem Ablauf sowie Packliste werden zur Vorbereitung und Einstimmung vor Beginn zugeschickt.

Lass uns eintauchen in die ♥ Magie der Stille ♥



 *Ulrike Adelgunde Fischer*

Ich freue mich auf dich!

+49 162 94 62 769

info@ulrikeadelgundefischer.com

www.ulrikeadelgundefischer.com

