



## Vitale Zeit in den Bergen

Wochenend-Seminar bei Fit-for-femme im Karwendel

### „Zeit für mich“

...für Entspannung, Gelassenheit und die eigene Vitalität

- Entspannungstechniken lernen und verinnerlichen -

Sich Zeit für sich selbst nehmen und entspannen - ein guter und häufiger Vorsatz. Setzen Sie ihn für sich und Ihre Lebensqualität in einer erholsamen und ansprechenden Umgebung um - im Fit-for-femme Studio im wunderschönen Karwendel.

In unserem Seminar erleben Sie verschiedene Möglichkeiten der Entspannung und lernen die Vielfalt der Entspannungsmethoden kennen, die Sie zukünftig leicht und jeden Tag für sich nutzen können. So können Sie täglich etwas für Ihre Lebensqualität tun.

#### Unser Programm für Sie:

- Grundlagen der Entspannung (warum Entspannen gelernt sein will und wofür es ein paar Methoden und Techniken braucht)
- Verschiedene Atem-Techniken
  - Den eigenen Atem wahrnehmen und als Energiequelle nutzen
- Konzentration entspannt erleben
- Methodenauswahl mitnehmen unter anderem aus den Bereichen:
  - Meditation
  - Autogenem Training
  - Progressiver Muskelentspannung
  - Entspannung mit Klängen (Klangschalen, Gong) und Musik
  - Eutonie (körperorientierte Entspannungsmethode)
  - QiGong

#### Freitag

17.00 bis 18.30 Uhr      Zusammentreffen der Teilnehmerinnen  
Organisation und Gestaltung des Wochenendes  
Entspanntes Ankommen mit ersten Übungen

19.00 Uhr                Gemeinsames Abendessen möglich

#### Samstag

09.30 bis 12.00 Uhr    Thema: Loslassen und Gelassenheit  
Impulse: Was hat Entspannung eigentlich mit persönlichem Glück und Freiheit zu tun?  
Übungen und Techniken

12.00 bis 15.00 Uhr    Mittagspause und Zeit für sich selbst zum Beispiel in der Natur

15.00 bis 18.00 Uhr    Thema: Die Kraft der Stille  
Impulse: Wie kann ich lernen mehr auf meine Intuition zu hören?  
Übungen und Techniken

## **Sonntag**

- 09.30 bis 11.00 Uhr      Thema: Lebensqualität durch Achtsamkeit  
Impulse: Achtsam die Natur erleben (Outdoor)
- 11.00 bis 13.00 Uhr      Thema: Meridiane (Energiebahnen) nutzen - Lernen Sie Ihre  
Energiebahnen besser kennen und spüren Sie, wie Sie sich selbst etwas  
Gutes tun können  
Übungen und Techniken  
Ausklang und Abschluss

Einige Übungen finden in der wunderbaren Alpenwelt des Karwendels in den Isarauen, Wiesen, Wäldern, an den Seen und im Umfeld der Bergpanoramen rund um das Studio statt. In der frei verfügbaren Zeit lässt sich die Landschaft zusätzlich genießen.

Abends besteht die Möglichkeit in einer bayrischen Stube bei gemütlichem Plausch und regionalen Köstlichkeiten den Tagen einen schönen Ausklang zu geben.

Nehmen Sie sich Ihr passendes Entspannungsprogramm und ein Stück Bergwelt mit nach Hause.

### **Termine 2017 - jeweils Freitags bis Sonntags:**

1. 24.03. - 26.03.2017
2. 12.05. - 14.05.2017
3. 13.10. - 15.10.2017
4. 10.11. - 12.11.2017

Zusatztermine für Unternehmen, geschlossene Gruppen und Vereine sind möglich - sprechen Sie uns an.

**Kosten:** 177,- Euro

144,- Euro für Fit-for-femme Mitglieder

inkl. Seminarunterlagen und Getränken während des Seminars.

Zudem können Sie als Gast eine Seminar-Mitgliedschaft erwerben und erhalten so eine Bonus-Gutschrift bei späteren Seminarbuchungen oder auch für Kurs-Teilnahmen im Fit-for-femme Studio (ideal für Gäste, die regelmäßig in unserer schönen Region Urlaub machen).

Folge-Termine 2018: Wir bieten Teilnehmerinnen einen Workshop Teil 2 in 2018 an, Frühbucher Rabatte werden bis Oktober 2017 gewährt.

In der Anlage finden Sie ein Gastgeberverzeichnis mit Hotels und Ferienwohnungen aus der Alpenwelt Karwendel. Diese Gastgeber sind Partner von Fit-for-femme und freuen sich auf Ihre Buchung. Vielleicht haben Sie die Möglichkeit noch ein paar Tage länger in unserer schönen Gegend zu bleiben.

Ihre verbindliche Seminar Buchung senden Sie bitte an [info@fit-for-femme.de](mailto:info@fit-for-femme.de) - unter Angabe des Wunschtermins und Ihrer Kontaktdaten. Wir werden uns umgehend bei Ihnen melden.

Wir freuen uns auf Sie,

Ihre Stephanie Doll

***Fit-for-femme***

***Walchenseestr. 15***

***82494 Krün***

***Tel. 08825/9213270, [info@fit-for-femme.de](mailto:info@fit-for-femme.de)***