

Entspannt in den Advent – in einer wunderschönen, einzigartigen Umgebung!

Termin: 2. bis 4. Dezember 2011



Haben Sie nicht auch schon daran gedacht, dass das Beste für Sie gerade gut genug ist? Dann nehmen Sie teil an unserem Workshop „ENTSPANNT IN DEN ADVENT!“. „Entschleunigen“, entspannen und genießen - somit wieder energiegeladener, kraftvoller, konzentrationsfähiger, motivierter, kreativer! **Eine ideale Kombination aus Entspannungs-Workshop und Wellness-Urlaub!** Dazu haben wir eine einzigartige Location für Sie gefunden. **Wir freuen uns auf Sie ☺ !**

WAS

... erwartet Sie:

- Theoretisches zum Thema Stressmanagement sowie
- Erlernen von Stressmanagementmethoden
- Genusstraining - Atemtechnik(en)
- Phantasiereisen - Muskelan- und -entspannung
- Entspannung „pur“ in der Sauna, Tepidarium oder Infrarotkabine
- Kennen lernen von Qi Gong und Yoga
- anregende Gespräche und Austausch
- und manche Überraschungen ☺

WO

Seminardom Aurora in Kraig / Kärnten

Der Seminardom liegt in einer paradiesisch ruhigen Lage in einer Waldlichtung. Die Landschaft gleicht der Toskana. Gebaut wurde er in einem idealen Vaastu - nach dem indisches Feng Shui - und nach energetischen Gesichtspunkten. Der Mensch im Dom empfindet ein Gefühl der Geborgenheit und gleichzeitig der Weite. Angrenzend an den Seminardom sind 6 **Chalets** errichtet worden, in welchen jeweils 2 Personen untergebracht werden können. Als ersten Eindruck: Sehen Sie die Fotos!

WER

... ist eingeladen teilzunehmen:

- diejenigen, die sich etwas Gutes tun wollen
- diejenigen, die sich abgespannt, müde, unmotiviert fühlen
- jeder, der sich nach Ausgleich, Ruhe, Entspannung und Zeit für sich selbst sehnt
- all jene, die Einschlaf- oder Durchschlafschwierigkeiten haben oder morgens wie „geschlaucht“ munter werden

WIE

... melden Sie sich an:

Können Sie sich vorstellen, jetzt Ihre Augen zu schließen und in Ihren Gedanken Wunschträume zur Wirklichkeit werden zu lassen? Dann freuen wir uns auf Ihren Anruf (0676 84 55 01 850) oder Ihre Anmeldung via e-mail (office@entspannungstraining-strasser.at).

WANN

... findet der Workshop statt

Freitag, 2. Dezember 2011: „Einfinden“ ab 14.00 Uhr bis
Sonntag, 4. Dezember 2011: bis 15.00 Uhr

WIE VIEL

2 Übernachtungen inkl. Frühstück , Kaffee-/Teepausen,
Abendessen, Domgebühr, Sauna, Tepidarium, Infrarot
Euro 140,--
Seminargebühr inkl. Unterlagen Euro 125,--