

Achtsame Auszeit in den Bergen



„Zeit für Dich um wieder in deine Kraft zu kommen, aufzutanken, Dich und die Natur zu genießen.“

**Lechtaler Alpen (AT) Muttekopfhütte
Fr - So 17.09.2021 – 19.09.2021**

Genauere Informationen/Anmeldung unter:
**Regina Leitner: reginal@hotmail.com,
0049 176 70 62 70 58 (Signal, Telegram)**



Das erwartet Dich:

**Achtsames Wandern
in den Bergen,
Yoga & Qi Gong,
Atem &
Entspannungsübungen,
Natur/Sinneserfahrungen,
Meditation**

Regina Leitner

Als Schauspielerin und Sängerin beschäftige ich mich seit über 20 Jahren mit den Bereichen: Körper, Atem, Stimme und ihren Ausdrucksformen. Meine zusätzlichen Ausbildungen im Bereich Bewegung und Natur ergänzen und bereichern mich auf wunderbarste Weise. Seit meiner Kindheit gehe ich begeistert in die Berge, sie sind für mich ein Kraftort und Tankstelle. Ich freue mich nun meine Begeisterung teilen zu dürfen.

Diplomschauspielerin, Erlebnispädagogin,
Ganzheitliche Bewegungstrainerin, Naturcoach.
www.reginaleitner.net

Rückmeldungen von Auszeit-Genießern 2020:

„Wollte Dir noch sagen, dass unsere dreitägige Berg-Auszeit zu meinen schönsten und stimmigsten Bergerlebnissen zählen. Die Achtsamkeit war in Dir und allgegenwärtig. Im Wort, im Verhalten, im Fühlen und das Ergebnis war wundervoll erfüllend. Ich kann Dich nur empfehlen und bin glücklich, wenn ich wieder dabei sein kann. Danke.“ (Sabine, 46J.)

„Liebe Regina. Nach diesen drei Tagen Auszeit mit Dir in den Bergen habe ich mich erholter gefühlt, als nach jedem zweiwöchigen Urlaub irgendwo in einem Wellnesshotel. War wirklich toll. Ich würde gerne gleich wieder.“ (Daniela, 55 J.)

Fr - So 17.09.2021 – 19.09.2021

Fr Anreise/Treffpunkt: Hoch Imst 14.00 Uhr,

So Abreise ca. 14.00 Uhr

Kosten: 300.- (Kurs 216.- + ÜN/HP: 84.-)