

Eure Seminarleiterinnen

### **Regina Leitner**

Diplomschauspielerin (www.reginaleitner.net), Erlebnispädagogin, Naturcoach, Ganzheitliche Bewegungstrainerin (Yoga, Qi Gong, Achtsamkeit & Meditation)



*Mein Motto:*

*Wer sagt „Ich kann nicht“ setzt sich nur selbst Grenzen. Denke an die Hummel. Die Hummel hat eine Flügelfläche von 0,7 cm<sup>2</sup> bei 1,2 g Gewicht. Nach den bekannten Gesetzen der Aerodynamik ist es unmöglich, bei diesen Verhältnissen zu fliegen. Die Hummel weiß das nicht, sie fliegt einfach.*

### **Ines Theda**

Erwachsenenpädagogin, systemische Beraterin i.A., Naturcoach, Qi Gong Kursleiterin und Erlebnispädagogin



*Mein Motto:*

*Kein Licht ohne Schatten, kein Schatten ohne Licht. Der Schatten wandelt sich zu Licht, wie sich das Licht zu Schatten wandelt. Zu wissen, dass die Polaritäten wie Yin und Yang ohne einander nicht existieren können, sondern alles All-Eins ist: Dies kann zu einer Haltung der heiteren Gelassenheit führen.*

### **Kontakt / Info / Anmeldung**

Regina Leitner +49-(0)176 70 62 70 58, reginal\_@hotmail.com  
oder

Ines Theda +49-(0)174 325 4326, ines\_theda@hotmail.com

Datum **01. bis 03. Mai**, alternativ: **26. bis 28. Juni 2020**

Anmeldung bitte bis zum **31. März** bzw. **22. Mai**

Zeit Freitag 15.30 Uhr bis Sonntag 16.00 Uhr

Seminarort Altenvogtshütte bei Hinterzarten

Treffpunkt wird bei Anmeldung bekannt gegeben

### **Kosten**

Seminargebühr 200,- €

Unterkunft 45,- €

Essenspauschale (Bio & vegetarisch) 40,- €



**Dankstelle**

**Auszeit**



**Auftanken**

## Der Alltag hat uns oft fest im Griff

- Termine jagen einander,
- Routinen schleichen sich ein, die uns nicht immer gut tun,
- Beziehungen können heraus- und überfordern

und so ist es nur allzu menschlich, dass man manchmal fühlt

**„Ich muss auftanken“.**

Genau hierzu dient unser Wochenende in der Natur.

Die Tanks aufzufüllen und wieder in die eigene Mitte und Kraft zu kommen, passiert fast automatisch, wenn man innehält, tief durchatmet, sich mit seinen Sinnen verbindet und dankbar das Hier und Jetzt annimmt. Auf dieser Basis kann man aus einem anderen Blickwinkel auf den eigenen Alltag und das Leben blicken und auch neue Impulse für die Gestaltung des Alltags erhalten.

Durch die Verbindung mit der Natur, die Übungen, das gemeinschaftliche Getragensein und die Selbstreflexion werden Stressfaktoren, die uns aus dem Gleichgewicht bringen können, reguliert. Das vegetative Nervensystem und der Hormonspiegel kommen in Balance und wir tanken auf.

## In diesem Seminar findest Du Raum...

- ... zum Auftanken und Kraft schöpfen in der Natur
- ... zur Innenschau
- ... um zu Dir zu kommen und in Deiner Kraft zu sein
- ... um dankbar das Hier und Jetzt anzunehmen
- ... um Dich neu zu entdecken, im Dialog mit Dir selbst und anderen

Mit:

- Achtsamkeit und Meditation
- Yoga & Qi Gong Übungen
- Atem- und Entspannungsübungen
- Biografiearbeit in der Natur
- Gesprächsrunden
- Gemeinsames Kochen
- Lagerfeuer und Beisammensein

**„Denke immer daran, dass es nur eine wichtige  
Zeit gibt: Heute. Hier. Jetzt.“**

Leo Tolstoi