



Ein Tag mit Mir

Für alle, die sich Zeit nehmen, einmal stehen zu bleiben um bei sich selbst zu sein.
— Ganzheitliche Prozessbegleitung, Meditation und Yoga —

Schon 5 Minuten zu spät! Schnell ins Auto, losfahren und innerlich die To-do-Liste abrufen: Von der Arbeit losfahren, Kinder abholen, tanken, einkaufen gehen, Präsentation vorbereiten, Oma anrufen, Katze füttern- wenn möglich dabei bitte hübsch aussehen und überall einen guten Eindruck hinterlassen ...

Wir leben in einer Welt, in der Leistung und Druck für uns zum täglichen Brot gehört. Schneller, höher, weiter ist das Prinzip. Sich selbst dabei nicht aus den Augen zu verlieren, zu wissen, was wir wollen und was nicht und Zeit mit den Menschen und Dingen zu verbringen, die uns wichtig sind, ist eine große Herausforderung.

Im Seminar „Ein Tag mit Mir“ laden wir Dich ein, einmal stehen zu bleiben, durchzuatmen und dich selbst zu spüren.

Wie geht es mir? Was treibt mich? Was sorgt mich? Was beschäftigt mich? Welche Fragen habe ich?

Du hast die Möglichkeit mit uns und der Gruppe zu ergründen, was dahinter verborgen ist. Dir selbst zu begegnen, deine Gefühle und Bedürfnisse zu spüren, deinen Sehnsüchten zu begegnen, deine Ideen und Wünsche mit anderen auszutauschen und einfach zu Sein wer du bist.

Wir geben Dir Raum für Anhalten, Spüren, Verweilen, zu Sein, neue Erkenntnisse und Entdeckungen zu machen, Dein Inneres zu würdigen und für alles, was dich gerade bewegt.

Das Seminar bietet dir: Begleitung und Zeit für Ein,-und Ausblicke, und eine abgestimmte, angeleitete Yoga- und Meditationseinheit.

Deine Zeit ist deine Entscheidung!

„Zeit, die wir uns nehmen, ist Zeit, die uns was gibt.“



Ort

Haus Lyon, Kelterstraße 7, 52372 Kreuzau

Termin

Samstag, 1. Dezember 2018

Ablauf

9:00 Uhr Beginn der ersten Arbeitseinheit, 12:00 bis 13:00 Uhr Yoga, 13:00 bis 15:00 Uhr Mittagspause, 15:00 bis 19:00 Uhr zweite Arbeitseinheit, Ausklang mit Meditation

Wir gestalten Inhalte und Übungen prozessorientiert. Neben therapeutischem Arbeiten bilden Dialog, Wertschätzung und Achtsamkeit die Grundlage des Miteinanders. Auf deinem Weg kannst du Meditation und Yoga zu deinen Zwecken zu einer festen Zeit nutzen.

Seminarkosten

170,00 € pro Person inkl. vegetarisches Mittagessen, Pausensnack, Kuchen, heiße und kalte Getränke

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Anmeldung / Kontakt

Bitte das Anmeldeformular herunterladen und entweder per E-Mail an info@tastmania.de oder per Post an **TASTMANIA**, Hauptstraße 29, 50321 Brühl zurücksenden.

Verpflegung

Für das leibliche Wohl in Form von (vegetarischen) Speisen und Getränken ist gesorgt.

Begleiterinnen

Sonja Jopp (1980), Mutter von 2 Söhnen, 2 Hunde, Systemische Therapeutin (SG), Gruppenleitung Kinderpsychodrama, Praxis „Echtzeit-sein“. „Echt sein-zu mir selbst und anderen ist ein Geschenk der Herausforderung, Wohltat und Erfüllung zugleich. Also lasst uns einander beschenken!“

Kristin Stier (1978), Mutter von 2 Töchtern und einem Sohn, systemische Therapeutin (SG), systemische Kinder- und Jugendlichentherapeutin (SG), Heilpraktikerin für Psychotherapie, Marte Meo-Therapeutin und Supervisorin, familylab Seminarleiterin, Psychodrama mit Kindern, „Krummelus“ – Gestaltung von abenteuerlichen Festen, Praxis Tastmania www.tastmania.de „Sich selbst zu begegnen ist eine der schwierigsten und gleichzeitig wohl intensivsten Erfahrungen im Leben, die auf alles wirkt was wir tun und wie wir gestalten. Daher, verschwende keine Krise, denn dann verlierst Du die Chance, dir ein Stück näher zu kommen.“

Dani Degenhardt (1980), 1 Hund, 500 STD-STD YA Yogaleherin & Sport- und Regenerationsmassage/DRS-akademie, Vinyasa, Hatha nach Spirit Yoga Berlin & Beyondbryce – „Persönlich ist mir Gemeinschaft unglaublich wichtig. Gemeinsam lernen, erleben und wachsen. Yoga ist hierfür mein Spielplatz, meine Werkzeugkiste und mein sicherer Ort.“

Kerstin Lenzhofer (1988), verheiratet, Mutter von zwei Söhnen, ein Islandpferd, Yogalehrerin BYV für Kinder und Erwachsene, Entspannungskursleiterin für Kinder, „Krummelus“ – Gestaltung von abenteuerlichen Festen. „*Jede Seele dient*. Nach diesem Leitsatz übe ich mich ständig darin, in Gleichwürdigkeit mit Mensch und Tier zu sein. Yoga hilft mir dabei, still zu werden um mich und andere anzunehmen.“



Anmeldebogen

zum Seminar: „Ein Tag mit Mir“ am 01.12.2018

Dies ist eine verbindliche Anmeldung.

Vor- und Zuname:		Geburtsjahr:
Straße:	PLZ und Ort:	
Telefon:	E-Mail:	
Angaben zur Familie:		
Beruf:		
Wie wurdest Du auf das Seminar aufmerksam?		
Was hoffst Du für Dich zu entdecken?		
Ich nehme am Seminar teil, weil ...		
<i>170,00 € pro Person inkl. vegetarisches Mittagessen, Pausensnack, Kuchen, heiße und kalte Getränke</i>		
<p>Die Anmeldung zum jeweiligen Seminar ist verbindlich und wirksam, wenn Sie die Teilnahmebestätigung erhalten haben. Mit Erhalt der Teilnahmebestätigung bekommen sie die Rechnung zugesandt. Diese ist nach Erhalt der Rechnung sofort fällig. Der Rücktritt ist bis zum 8.11.2018 möglich, bis dahin wird eine Bearbeitungsgebühr von 50 € fällig. Eine wirksame Stornierung ist nur schriftlich möglich. Bei Rücktritt nach dem 8.11.2018 wird der komplette Teilnehmerbeitrag fällig, soweit keine geeignete ErsatzteilnehmerIn von Ihnen gestellt wird.</p>		
Datum:	Unterschrift:	

