

Meditation für Anfänger

Meditations-Workshop im Posthotel Achenkirch

mit Kim Fleckenstein

07.02. - 10.02.19 | 03.10. - 06.10.19



Wissenschaftler weisen immer öfter auf die gesundheitsfördernde Wirkung der Meditation hin. Immer mehr Menschen und Unternehmen erkennen die Vorzüge dieser alternativen Heilmethode. Meditation hat nichts mit Esoterik zu tun, sondern ist eine Methode, um die eigene Konzentration und Kreativität zu steigern, aber auch den Blick für Lösungen bei Problemen zu öffnen. Die entspannende Wirkung von Meditation konnte bereits in vielen klinischen Studien nachgewiesen werden.

Dieser Meditationsworkshop ist für Menschen, die mit dem täglichen Zeitdruck und Stress besser umgehen und mehr Achtsamkeit für sich und ihr Leben entwickeln wollen. Für mehr Widerstandskraft und Gelassenheit im Alltag - für mehr Lebensqualität und Zufriedenheit. Begeben Sie sich auf eine spannende Reise zu sich selbst.

Meditation für Anfänger

Meditations-Workshop im Posthotel Achenkirch

mit Kim Fleckenstein

07.02. – 10.02.19 | 03.10. – 06.10.19

Kim Fleckenstein

Kim Fleckenstein Heilpraktikerin für Psychotherapie, Hypnosetherapeutin, Meditationstrainerin, NLP-Coach und Ratgeber-Autorin („Ab heute stresst mich gar nichts mehr“, „Ab heute schlaf ich richtig gut“, „Ab heute lass ich endlich los“, ZS-Verlag). Sie bietet außerdem über ihre Trainings-Seite ein 12-Wochen-Online-Programm für Menschen mit Panikattacken an.

Details auf www.kimfleckenstein.com

Programmablauf

Donnerstag:	16:45–18:00 Uhr	Kennenlernen, Theorie der Meditation, Grundlagen und erste Meditationsübung
	ab 19:30 Uhr	gemeinsames Abendessen
Freitag:	08:00–09:00 Uhr	Theorie und Praxis der Meditation mit Fokus auf den Atem.
	17:00–18:00 Uhr	Theorie und Praxis der Meditation mit Fokus auf ein Mantra.
	ab 19:30 Uhr	gemeinsames Abendessen
Samstag:	08:00–09:00 Uhr	Theorie und Praxis der Meditation mit Fokus auf den Körper.
	17:00–18:00 Uhr	Theorie und Praxis der Meditation mit Fokus auf die Achtsamkeit.
	ab 19:30 Uhr	gemeinsames Abendessen
Sonntag:	08:00–09:00 Uhr	Abschluss von Theorie und Praxis der Meditation, offene Fragen, Feedback.

Preise pro Person für 3 Übernachtungen inkl. Wohlfühlpension für 2018

Zimmertyp	DZ-Preis	EZ-Zuschlag
Karwendel Zimmer – NATUR	€ 612,-	€ 120,-
Landhaus Zimmer	€ 678,-	€ 120,-
Landhaus/Schlössl Suite	€ 807,-	€ 150,-
Junior Suite	€ 831,-	€ 150,-
Posthotel SigNature Suite	€ 867,-	€ 750,-

Alle Preise zzgl. Teilnehmerbeitrag des Retreats von € 215,- pro Person

Die Anmeldung für das Retreat ist vollzogen, sobald Sie den Betrag von € 215,00 an folgendes Konto überwiesen haben: Kim Fleckenstein, IBAN DE85700202700657597210, BIC HYVEDEMMXXX.

Information und Buchung

POSTHOTEL ACHENKIRCH GMBH, Achenkirch 382, 6215 Achenkirch am Achensee, Tirol, Austria
T +43 5246 6522, info@posthotel.at, www.posthotel.at