

Wochenendseminare auf Burg Fürsteneck 2016

Auf der schönen Burg Fürsteneck in der Rhön, in wunderschöner Umgebung und bei leckerem Essen biete ich 2016 folgende Seminare an:

Es beginnt jeweils Freitags abends mit einem leckeren Abendessen um 18.30 Uhr und endet Sonntag mittags nach einem leckeren Mittagessen gegen 13.30 Uhr :-)

KreativWochenende für Frauen

Zu früheren Zeiten haben sich Frauen noch regelmäßig zusammen gefunden, um Zeit miteinander zu verbringen, um sich zu besinnen, auf ihre Urkraft, ihre Schönheit, ihre Liebe, ihre Intuition und ihre Freude, die sie zu geben haben.

Ein Wochenende Zeit unter uns, nur zum „Frau sein“, tanzen, singen, schreiben, lachen, einkehren und entspannen mit verschiedenen Bewegungs- und Entspannungsangeboten, mit und ohne Musik, drinnen und draußen.

Ein Wochenende den Alltag hinter sich (oder: zu Hause?) lassen, es ist sicherlich für jede was dabei, um sich mal wieder (ganz anders) zu erleben, um sich zu spüren.

Lasst euch überraschen, wir freuen uns auf euch!

Almut Krüger, Susanne Reitz,

3. Juni 18.30 Uhr bis 5. Juni 13.30 Uhr

= http://www.burg-fuersteneck.de/kursprogramm/besinnung_orientierung/kreatives_wochenende_frauen/16-43020/

bin kurz mal weg ...

(Blitz) Entspannung im Beruf und Alltag

Einfach mal ein paar Sekunden abschalten, sich in akuten Stresssituationen blitzschnell einen Ruhe-Punkt verschaffen, mal das Gedanken-Karussell verlangsamen: Das wünschen sich in Zeiten verdichteter Anforderungen viele Menschen. Wir erproben unterschiedliche kürzere Entspannungsmethoden (Blitzentspannung, Visualisierungen, Kurzformen von Progressiver Muskelentspannung und Autogenem Training u.a.m.), um sie auf unsere individuelle Praxistauglichkeit zu testen, die eigene Lieblingsvariante herauszufinden und jederzeit abrufbar zu machen. Auch das Umschalten von einem Kontext in den anderen soll erprobt werden, damit der „Feierabend“ auch „Feierabend“ bleibt. Ich freue mich auf dich. Almut Krüger

17. Juni 2016 18.30 Uhr bis 19. Juni 2016 13.30 Uhr

Kursgebühren: 240 - 290 € (inkl. 125,00 € Ü/VP), 140 € Ermäßigter Preis

<http://www.burg-fuersteneck.de/kursprogramm/gesundheit/blitzentspannung/16-60016/>

schon zum Vormerken für 2017:

Einkehr - Wochenende -

An diesem WE wollen wir in uns gehen, zur Ruhe kommen, uns auf das Wesentliche besinnen und unseren eigenen Jahresplan für 2017 schreiben. Durch verschiedene Entspannungstechniken und Achtsamkeitsübungen, Kreativ-Techniken und Ressourcenübungen findet jeder den Zugang zu sich selbst, zu den eigenen Wünschen und Plänen für das anstehende Jahr.

Durch das Aufschreiben und Visionieren bekommen die eigenen Ideen und Wünsche Raum um im kommenden Jahr gelebt zu werden. Im gemeinsamen kreativen Prozess werden wir dich in deinem eigenen Prozess unterstützen.

Wir freuen uns auf dich

Almut Krüger, Susanne Reitz,

2017: 27. Januar 18.30 Uhr bis 29. Januar 13.30 Uhr