

Wandlungszeit



Wechseljahre mit Herz, Körper und Verstand begleiten

Wechseljahre Wandlungszeit

Hormonelle Umstellungen machen sich vielfältig bemerkbar. Wenn Körper, Geist und Seele bemüht sind, wieder ein Gleichgewicht zu finden, kann das schon mal recht turbulent und anstrengend werden. Doch in diesen Zeiten der Wandlung steckt auch viel Potential! Und genau diesem wollen wir uns in dieser Woche zuwenden: indem wir uns im Waldviertel Raum, Zeit, Ruhe und Genuss für unsere Entwicklungsmöglichkeiten geben.

Wir werden uns anhand von Körperwahrnehmung, wohltuender Bewegung und Selbstreflexion mit uns auseinandersetzen, die Kraft und das Wissen der Gruppe nutzend. Verwöhnen und nähren lassen wir uns zudem von liebevoll zubereiteten, vegetarischen Mahlzeiten und der ruhigen, sanft hügeligen Natur.

Begleitung:

Mag. Catherine Mangold, Psychologin und Shiatsu-Praktikerin

Mag. Birgit Teufelberger, Psychotherapeutin und Supervisorin

Mag. Alexandra Berner, IT - Beraterin und Köchin aus Leidenschaft

Termin: 6. bis 11. November 2021, Beginn: Samstag 17:00 Ende: Donnerstag 12:00

Ort: Sonnenhof Rappottenstein (<https://sonnenhof.rappottenstein.at>)

Teilnehmerinnen: min. 8 - max. 12 Frauen. Wir bitten um baldige Anmeldung!

Gesamtkosten: € 950 (Frühbucherbonus bis 31. Mai € 920)

Anmeldung: Catherine Mangold, Tel: +43 670 5057344, email: catherine.mangold@gmx.at

Information: www.shiatsu-tirol.org, www.spielraum.at

Kontodaten: Birgit Teufelberger, IBAN: AT24 6000 0602 1005 8357 BIC: BAWAATWW

Anmeldeschluss: 6. September 2021. Anmeldungen werden nach Anmeldedatum und Einzahlungsbestätigung berücksichtigt.

Stornoregelung: ab 4 Wochen vor Seminarbeginn 50%, 2 Wochen vor Seminarbeginn oder Nichtteilnahme 90%. Eine Ersatzperson kann selbstverständlich genannt werden.