



Körper, Geist und Seele ENTSCHLACKEN, äußere und innere Schönheit gewinnen. Freiheit spüren, Leichtigkeit erleben! **Mo. 7. bis Sa. 12.5.2012**

Eine Woche lang Altes loslassen, Stress abbauen und aktiv Glückshormone produzieren. Dabei wird die Natur als natürlicher Seminarraum und „Prozessbeschleuniger“ helfen, Seelenmüll, Giftstoffe etc. auszuspülen und durch ein neues Glücksgefühl zu ersetzen. Durch tägliche Übungen, Energiearbeit, Change History etc. kommt es zu einem inneren Wandel, der auch das fortwährende Geplapper im Kopf zur Ruhe kommen lässt. Jedes zuviel an Information wird losgelassen - wodurch es zu innerem Frieden, Stressabbau und besserem Durchschlafen kommt.

Bei unseren gemeinsamen **Wanderungen** lernen Sie, sich in ausgewählte **Kraftorte** in den Bergen des Rofanmassivs einzuspüren und an einem wundervollen Bergsee frische Kraft zu tanken. Dabei werden **Techniken und Energieübungen erlernt**, die das Loslassen von Frustmustern erleichtern, eine Versöhnung von Kopf- und Bauchgefühl erwirken und zu einem inneren Lächeln und Hören der Stimme des Herzens führen.

Ziel des Seminars ist es, zu innerer Schönheit zu finden und Leichtigkeit zu erleben. Durch das Loslassen von alten Mustern, Informationen und Stress wird die innere Stimme wieder wahrgenommen, die automatisch zu einem gesunden Lebensstil und einem befreiten Lebensgefühl führt. Die vollwertige, leichte Küche, Sauna und Dampfbad unterstützen den Stoffwechsel beim Entschlacken und lassen Kilos purzeln.

Während der täglichen Seminarstunden werden Sie viele Methoden kennen lernen, die ich während der letzten fünfzehn Jahre als Trainer der Österreichischen Segelflug-Junioren-Nationalmannschaft und als Coach von Top-Managern verwendet und teilweise selbst entwickelt habe: DHE, NHR, PM, Tiefenentspannung, Matrix, Atemtraining, Zen-Meditation, Qi Gong, Embracing, Change History, Inner Wise, The Journey etc.



Wochenseminar: Körper, Geist und Seele **ENTSCHLACKEN**, äußere und innere Schönheit gewinnen. ASI Lodge Rofan

Das Wochenseminar findet von **Mo. 7. bis Sa. 12.5.2012** statt und startet am Montag um 9 Uhr und endet am Samstag 13 Uhr. Seminarort ist die Lodge der Alpenschule Innsbruck in Steinberg am Rofan, am schönsten Ende der Welt.

Seminarkosten: Euro 795.- inkl. 20% MWSt, zuzüglich Unterkunft und Verpflegung



ASI Lodge Steinberg am Rofan

Damit all Ihre Wünsche bezüglich Zimmer, Verpflegung oder Abholung von den nächsten Bahnhöfen erfüllt werden können, bitte ich Sie, mit Hinweis auf dieses Seminar direkt bei der **ASI-Lodge** zu buchen:

welcome@asi-lodge.at

Gerne können Sie auch eine andere Unterkunft in Steinberg am Rofan oder am Achensee wählen:

<http://achensee.info/steinberg>



Mindestteilnehmeranzahl: 4 | Maximalteilnehmeranzahl: 12 bzw. mit CotainerIn 18 Personen