

# Selbst- bewusst RETREAT

14.-16. FEBRUAR 2025



Nimm Dir **Zeit für DICH** und **Deine Bedürfnisse** und stärke Deine **Körperwahrnehmung** mit Yoga, Meditation und TCM



## Sich spüren

**3 Tage Achtsamkeit (Fr bis So) inkl.**

- täglichen Bewegungseinheiten mit Elementen aus Yoga & Pilates. (keine Vorkenntnisse nötig)
- Impulsen aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)
- Achtsamkeitsübungen & Entspannungstechniken
- Nächtigung und genussvoller Vollpension im Seminarhof Schleglberg im Hausruckviertel fernab vom Trubel

Mag. Christina Zitterl @ [www.energieladen.com](http://www.energieladen.com)



# Seminarhof Schleglberg

In Rottenbach bei Schärding (OÖ)

Ein Seminarhof mitten im Grünen, der reichlich Raum bietet, um sich abseits von Hektik & Trubel zurückzuziehen.

Das Haus Einkehr inkl. Seminarraum ist für unser Retreat reserviert, damit wir an diesem Wochenende unsere Körperwahrnehmung stärken und zurück in unsere Mitte kommen. Es erwartet dich ein Potpourri aus TCM, Yoga, Achtsamkeit und Meditation.

Die regionalen Speisen werden täglich frisch zubereitet - spezielle Ernährungswünsche oder -bedürfnisse bitte vorab bekanntgeben!

**Mehr Einblicke und Infos findest du hier:**

<https://www.seminarhof-schleglberg.at/>



Nimm Dir **Zeit für DICH** und **Deine Bedürfnisse** und stärke Deine **Körperwahrnehmung** mit Yoga, Meditation und TCM



## Kosten & Anmeldung

**Seminarbeginn:** Freitag, 14.02.25 um 15 Uhr

**Seminarende:** Sonntag, 16.02.25 um 15 Uhr

**Kurspreis:** 245€

Melde dich **bis 4. November 2024** an und zahle mit dem **Frühbucherrabatt von 15%** nur 208,25€.

**Unterkunft inkl. Vollpension:**

**im EZ/2 Nächte:** 210€

**im DZ/2 Nächte:** 182€

plus Kurtaxe von 2,40€/Tag

Die Anzahl der Einzelzimmer ist begrenzt!

Buchung einzelner Tage oder ohne ÜN möglich.

**Mindestteilnehmerzahl:** 5 Personen

Aufgrund der Stornobedingungen des Hauses bitte **Anmeldungen bis spätestens 06.01.2025** per Mail an [office@enerqigeladen.com](mailto:office@enerqigeladen.com) oder über folgendem **QR-Code:**

