

Zeit für mi RETREAT

07.-09. FEBRUAR 2025



Nimm Dir **Zeit für DICH** und gönne Dir eine Auszeit vom Alltag!
Finde in Deine **innere Ruhe** mit der Heilkraft
von **Kräutern, Achtsamkeit** und **Mindful Movement**.



Innere Ruhe

3 Tage Entspannung (Fr bis So) inkl.

- Kräuterkennen & Anwendungsmöglichkeiten für mehr innere Ruhe
- Mindful Movement & Yoga Nidra
- Achtsamkeitsübungen & Selbstakupressur
- Nächtigung und genussvoller Vollpension im Seminarhof Schleglberg im Hausruckviertel fernab vom Trubel
- Begleitung von Entspannungs- & Mindful Movement-Lehrerin Mag. Christina Zitterl und Kräuterpädagogin Verena Fürst

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 Nostalgie inkl. Seminarraum und Teebar ist für unser Retreat reserviert, damit wir an diesem Wochenende in die wertvolle Kräuterkunde eintauchen und uns bei Bewegung und Meditation in Achtsamkeit üben können.

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 gönne Dir eine Auszeit vom Alltag!
Finde in Deine **innere Ruhe** mit der Heilkraft
von **Kräutern, Achtsamkeit** und **Mindful Movement**.



Kosten & Anmeldung

Seminarbeginn: Freitag, 07.02.25 um 15 Uhr

Seminarende: Sonntag, 09.02.25 um 15 Uhr

Kursgebühr: 294€

Melde dich gemeinsam mit einer zweiten Person (z.B. Freund(in), Partner(in), Elternteil, Kind) an und holt euch den **Rabatt "Zeit fia uns"** um je 249€

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: 6 Personen

Aufgrund der Stornobedingungen des Hauses

bitte **Anmeldungen bis spätestens 31.12.2024**

per Mail an office@energigeladen.com oder

über folgendem **QR-Code:**

