



»Unbeschwert ins Neue Jahr«
– Frieden schließen mit sich selbst

Retreat am Meer

im Hotel Gutshaus Parin vom 2. bis 6. Januar 2019



»Unbeschwert ins Neue Jahr«

Dieses Retreat will nach den turbulenten, in vielerlei Hinsicht „stimmungsvollen“ Tagen um Weihnachten und Sylvester bewusst eine Zäsur zu setzen:

Innehalten, die Eigen-Zeit wiederentdecken. Aus der betriebsamen Geschäftigkeit aussteigen. Und in Stille und geteilter Menschlichkeit innerlich zur Ruhe kommen.

Ankommen bei dem, was uns am meisten Stress macht:

Unsere inneren kritischen Antreiber, unsere alten Muster – um liebevoll Inventur zu machen, freundlich für eine neue Ordnung zu sorgen im eigenen Haus, Ballast abzuschütteln: Im alten Jahr oder auch ganz hinter uns zurückzulassen, was wir nicht mehr brauchen.

Ganz entschieden mitzunehmen, was uns ins neue Jahr begleiten soll. Und mit gesundem Eigen-Sinn aufzuspüren, was uns heute, hier und jetzt am Herzen liegt und unserem Leben eine starke Kraft und innere Richtung geben kann.





Caroline Stiller (Kiel)

urspr. Lehrerin, heute Personal- und Organisationsentwicklerin, systemischer Präventionscoach® und Achtsamkeitstrainerin (MBSR, MBCL).
Spezialisiert auf Potenzialerkennung, Hochbegabung, Hochsensibilität – und Lachyoga



Carola Döbler (Berlin)

urspr. Dipl.-Geologin, heute Yogalehrerin, sowohl im Gruppen- und Einzelunterricht sowie in der Aus- und Weiterbildung.
Langjährige Pranayama- und Meditationspraxis bei Dr. Shrikrishna B. Tengshe. Zen-Schülerin von Willigis Jäger.



Bitte mitbringen:

- Tagebuch, Stifte zum Schreiben & Malen, 3 Zeitschriften
- Bequeme Kleidung für (bewegte) Meditation, Yoga & Tanz
- ggf. Wärmflasche, Kuscheldecke und das eigene Sitzkissen
- Festes Schuhwerk für matschige oder gefrorene Feldwege
- Wetterfeste (!) Kleidung, Schal, Mütze, Handschuhe usw.
- Warme Unterwäsche, Regenjacke, Regenhose, Gummistiefel
- ggf. Bademantel, Badeanzug, Badekappe, Badelatschen o.Ä.

Seminargebühr:

499,80,- € inkl. MwSt. + Übernachtung (Vollp.)

Ort:

Hotel Gutshaus Parin, Wirtschaftshof 1,
23948 Parin

Anmeldung & Informationen:

www.unternehmen-achtsamkeit.de

Caroline Stiller Telefon 0163-255 4400

caroline.stiller@gmail.com

