

Mut zur Muße

Kreative Wege zur Ideenfindung

AUS DER STILLE IN DIE FÜLLE

EIN WORKSHOP FÜR MUTIGE von Sabine Freitag und Cornelia Meixner.

„Was ohne Ruhepausen geschieht, ist nicht von Dauer.“ Ovid

In diesem Workshop lernst du die heilsame Kraft der „Zeit ohne Müssen“ in deinem eigenen Rhythmus in deinem Alltag zu integrieren und in Extremsituationen bewusst einzusetzen.

Muße scheint heutzutage zu einem unerreichbaren Zustand geworden zu sein. Unter Zeitdruck und ständiger Erreichbarkeit traut sich kaum jemand zu sagen: „Ich nehme mir Zeit für die eigene innere Ruhe.“

Ein gesundes Leben besteht jedoch aus dem Wechsel zwischen Spannung und Entspannung.

Drei Tage für dich um

- dich im **loslassen** zu üben
- **neue Wege** zur Problemlösung zu gestalten
- mit Hilfe der **Natur** deine Inspiration und Fähigkeit intuitiv zu entscheiden zu unterstützen
- mehr **Lebensfreude** durch Genusstraining zu erfahren
- durch kreatives Gestalten zu mehr **Aufmerksamkeit** zu gelangen

Sabine Freitag und Cornelia Meixner begleiten dich auf einem Weg durch innere und äußere Spurensuche zum Schaffen der seelischen, mentalen und körperlichen Balance. Dabei werden Übungen aus dem Bereich des Nature Mentoring, der schamanischen Arbeit, des Zürcher Ressourcenmodells©, dem Genusstraining mit allen Sinnen und dem kreativen Ausdruck zur Ideenfindung angewendet.

Die Einheiten finden sowohl drinnen im ruhig gelegenen Areal des BergZendo als auch draußen im weitläufigen Naturpark der Hohen Wand statt.

Termin: Freitag 9.10., 10 Uhr – Sonntag 11.10.2020, 15 Uhr

Infoabend: 25.5.2020 18 Uhr, Philomedia, Josefsgasse 1, 1080 Wien

Preis: Workshop €470

EARLY BIRD BIS 31.5.2020 €390

Nächtigung inkl vegetarische Vollverpflegung

– im EZ €260

– im Doppelzimmer € 240 (möglich ab 8 Teilnehmer)

– Mitnahme eigene Bettwäsche & Handtuch -7€

Anmeldung: sabinefreitag@gmx.at, 06802108869

Mag. art. Ing. Sabine Freitag ist Mentaltrainerin, schamanisch Praktizierende und Künstlerin.

Sie begleitet Menschen beim Wiederverbinden mit der Natur und durch kreative Schaffensprozesse am Weg zu ganzheitlichem Wohlbefinden.

Mag. Cornelia Meixner ist Gesundheits- und Ernährungspsychologin.

Sie befasst sich mit Wohlbefinden und unterstützt bei der Genuß- und Achtsamkeitsfindung.

Homepage: <https://wildfroots.wordpress.com/>, Facebook <https://www.facebook.com/Sabine.Freitag.rewild/>