

# Wege – Wandel – Nächste Schritte

## Rückenwind und Lebenskraft für Menschen in Zeiten der Veränderung

Am Beginn des Jahres starten wir mit einem Moment des Innehaltens:

Wir nehmen uns Zeit nachzuspüren, wo wir gerade stehen, was sich verändert, was für uns ansteht. Es sind Tage, um sich mit Zeit und Muße dem eigenen Lebensweg, den eigenen Gedanken und Wünschen zu widmen.

Wir schauen auf das Jahr, das vor uns liegt und vertiefen die Fragen, was in unserem Leben ansteht, was uns wirklich wichtig ist, was wir verändern und in die Welt bringen wollen.

Schreiben, Elemente der Biografiearbeit und Naturerfahrungen werden das Zwiegespräch fördern. Mediationen und Yoga bilden den Rahmen für diese besondere Form der Auszeit und das Einstimmen auf das vor uns liegende Jahr.

### Inhalt | Methoden:

#### Vormittags:

Yoga am Morgen

Mit Methoden des kreativen Schreibens und Elementen der Biografiearbeit Klarheit finden

#### Nachmittags:

Naturerfahrung, Dialoge, kreative Übungen zur Klärung, Ordnung und Visionsentwicklung

#### Abends:

Yoga am Abend, Meditation.

### Ort:

Kloster Buddhas Weg ([www.buddhasweg.eu](http://www.buddhasweg.eu))

Buddhas Weg 4

69483 Siedelsbrunn / Wald-Michelbach

### Datum | Uhrzeit

Von Donnerstag, 31.1.2019 – 18:00 Uhr (Beginn mit gemeinsamen Abendessen)

bis Sonntag, 3.2.2019 – 13:00 Uhr (Abschluss mit gemeinsamen Mittagessen)

### Seminarleitung:

Margret Ammann

Syst. Beraterin in Personal- /Organisationsentwicklung, Achtsamkeitstrainerin, Heilpraktikerin Psychotherapie

Ina Brodersen

Freiberufliche Mediatorin, Trainerin, Biographie- und Transformationsberaterin, [www.fermate-beratung.de](http://www.fermate-beratung.de)

Gabriele Andler (Yoga)

Coach und Trainerin für Yoga, Achtsamkeit und Persönlichkeitsentwicklung, [www.gabrieleandler.com](http://www.gabrieleandler.com)

### Seminarbeitrag:

Seminar: 330,- €

Verpflegung: 25,- € pro Tag vegetarische Vollverpflegung (Donnerstag/Sonntag anteilig)

Zimmer: 65,- € pro Tag Zimmer der Kategorie ‚Lotus‘

(die Zimmer können über die Seminarleitung gebucht werden)

### Kontakt

Anmeldung und nähere Informationen bei:

Ina Brodersen

eMail: [brodersen@fermate-beratung.de](mailto:brodersen@fermate-beratung.de)

Tel: 0152 0170 3086

*Verbindliche Anmeldung bitte bis zum 15. Dezember 2018.*