

Dein Glück liegt in Deiner Hand

Yoga und Persönlichkeitsentwicklung



Melanie Heinz
Beratung · Training · Coaching

24. - 26. Januar 2020

Seminarwochenende im Hotel Jordan's Untermühle nahe Mainz,
für Dich zum Entspannen, zum Kraft tanken und für mehr Balance
in Deinem Leben

Die meisten Menschen streben ein glückliches Leben an. In der Regel suchen wir unser Glück im Außen – dem Traumjob, dem Traumpartner und anderen „Traumkonstellationen“.

Der Gedanke, „erst wenn sich dieses und jenes ändert, dann bin ich glücklich“, hält uns dauerhaft davon ab, unser Glück selbst in die Hand zu nehmen.

Willst Du herausfinden, was Dich wirklich glücklich macht und was Glück für Dich bedeutet? Möchtest Du Dein Leben selbst in die Hand nehmen und der Steuermann Deines Bootes werden? Dann bist Du in unserem Seminar genau richtig.

Was erwartet Dich?

Du wirst Dich bewusst Dir selbst zuwenden, um herauszufinden, was Glück für Dich bedeutet. Erlebe die Schatzkiste Deiner Gefühle und Bedürfnisse als Wegweiser zu Deinem Glück. Lerne Deine Energiequellen und Ressourcen kennen. Erfahre einfache Tools die Dir helfen, mehr Gelassenheit, Leichtigkeit und Freude in Deinem Leben zu kultivieren.

Über Körper- und Achtsamkeitsübungen wirst Du ein gutes Körpergefühl entwickeln, Dich spüren und im Körper ankommen. Die Yogaeinheiten unterstützen und begleiten Deinen Prozess auf dem Weg zu Deinem eigenen Glück. Werde innerlich still und lerne zu entspannen. Entfliehe Deinem Hamsterrad und schaffe Dir Raum, um Deine Freude in Dir zu finden.

Es erwarten Dich Bewegung, Entspannung, Atemübungen, sowie verschiedene wirkungsvolle Werkzeuge, die Dich unterstützen, innerliche Klarheit über Deine Gedanken, Wünsche, Handlungen und Entscheidungen zu finden.

Du bist gespannt und neugierig, was Dich erwartet? Sei mutig und starte Dein Jahr mit einem strahlenden Lächeln. Freu Dich auf eine Auszeit - nur für Dich - an einem ganz besonderen Ort. In der Wohlfühlatmosphäre von Jordan's Untermühle wird es Dir schnell gelingen, aus dem Alltagstrott herauszutreten und ganz bei Dir anzukommen.

Deine Benefits

- Erlebe ein Wochenende voller Impulse und Übungen, die Dir helfen, zu entspannen und Dich auf der Sonnenseite des Lebens zu bewegen
- Tanke Kraft durch Entschleunigung
- Gewinne innere Ruhe und Gelassenheit
- Schule Deine Achtsamkeit und Selbstwahrnehmung
- Erfahre mehr über Deine Bedürfnisse und was Dich wirklich, wirklich glücklich macht
- Erhalte Klarheit über Deine nächsten Schritte zu einem erfüllten Leben
- Sichere Dir nachhaltig Deine Lebensbalance
- Zwei qualifizierte Trainerinnen mit langjähriger Erfahrung im Bereich Achtsamkeit, Persönlichkeitsentwicklung und Yoga begleiten Dich durch diese Zeit
- Erhalte ein exklusiv für Dich entwickeltes Handout mit vielen wertvollen Anregungen zur Besserung Deines Wohlbefindens
- Lass Dich in der Wohlfühlatmosphäre des 4*Hotels Jordan´s Untermühle an diesem Wochenende rundum verwöhnen!

Buchung und Preise

Seminar

Euro 295,00 inkl. MwSt. (zzgl. Unterkunft und Verpflegung)

Zeiten

Beginn: Freitag, den 24. Januar 2020 um 16:30 Uhr

Ende: Sonntag, den 26. Januar 2020 um 13:00 Uhr

Nähere Information und Anmeldung bis zum 24.11.2019

Melanie Heinz:

mh@melanie-heinz.de

Telefon 0151 24186571

oder

Sandra Emmerich:

info@tri-dosha-yoga.de

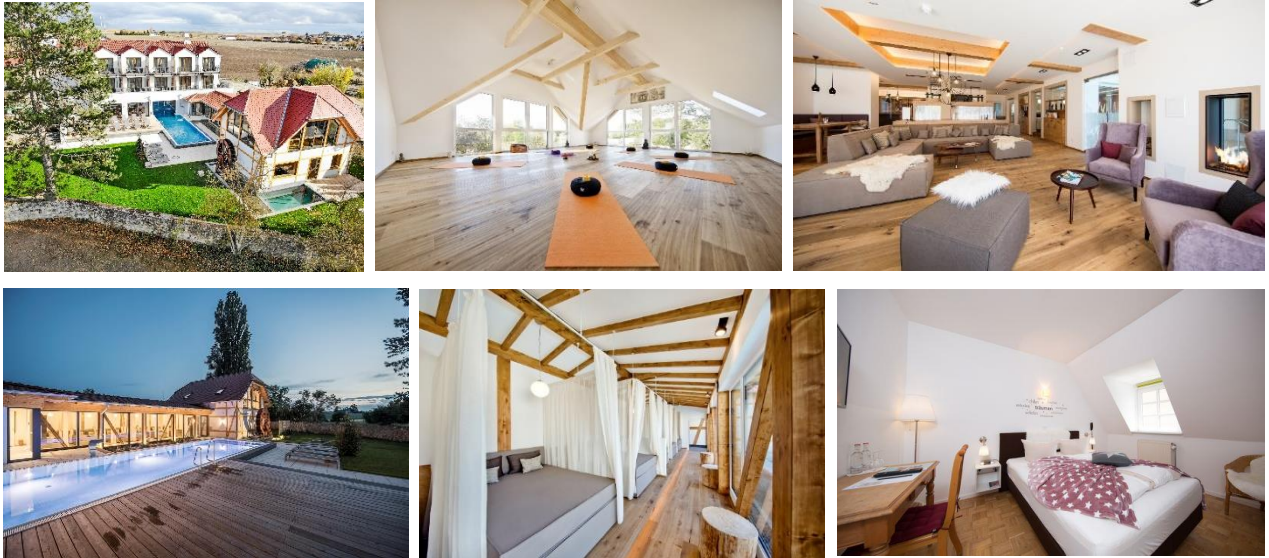
Telefon 0177 2911722

Hotel

Bitte direkt bei Jordan´s Untermühle buchen: info@jordans-untermuehle.de

- Einzelzimmer ab Euro 274,00 für 2 Übernachtungen inkl. Halbpension
- Doppelzimmer ab Euro 428,00 / zur Einzelnutzung Euro 294,00 für 2 Übernachtungen inkl. Halbpension

Die Halbpension beinhaltet Frühstück, 2x Drei-Gang-Menü, Tee und Wasser, Snacks in den Pausen sowie die Nutzung des Spa. Wir haben ein Zimmerkontingent reserviert. Bitte gib bei der Anmeldung an, dass Du Teilnehmer des Seminars bist.



Das Seminar findet im wunderschönen und liebevoll geführten 4* Hotel Jordan`s Untermühle in Köngernheim, südlich von Mainz, statt. Hier kannst Du Dich rundum verwöhnen lassen und den Alltag komplett hinter Dir lassen.

- **Halbpension:** großes Frühstücksbuffet und abends 3-Gang-Menü (auf Wunsch vegetarisch)
- **Spa** mit 3 Saunen, Pool Indoor / Outdoor, mehrere Ruheräume
- **Wasser & Tee** im Spa-Bereich
- **Spa-Tasche** mit Bademantel, Handtüchern und Slipper

Hinweise

- Die Anzahl der Teilnehmer ist auf 15 begrenzt. *Sichere Dir rechtzeitig Deinen Platz!*
- Das Seminar kann nur in Verbindung mit einer Hotelübernachtung gebucht werden.
- Das Yoga-Programm ist für Anfänger, sowie für Fortgeschrittene geeignet.
- Neben dem Programm wirst Du ausreichend Zeit haben, Spaziergänge zu unternehmen, Wellness zu machen und/oder die Seele baumeln zu lassen.

Wir über uns



Sandra ist seit 14 Jahren Yogalehrerin mit Herz in ihrer eigenen Yogaschule. Es ist ihr ein Anliegen, mit Hilfe des Yoga der Hektik des Alltags zu entkommen, sich wieder mehr zu fühlen und achtsamer zu werden.

Mit ihrem fundierten Fachwissen und einer empathischen Haltung passt sie die Yogaeinheiten auf die aktuellen Bedürfnisse ihrer Teilnehmer an. Es ist ihr wichtig, dass Du leicht in Deine eigene innere Balance kommst und entspannt bist.

Melanie unterstützt seit mehr als 20 Jahren Menschen und Unternehmen in ihrer Entwicklung und in Veränderungsprozessen als Beraterin, Trainerin und Coach. Ihre Schwerpunkte sind achtsame Kommunikation, Stressprävention, Potenzialentfaltung und Veränderungsmanagement.

Sie hilft Dir, Deine eigenen Antworten zu finden und Deinen ganz individuellen Weg zu gehen. Empathie, echtes Zuhören und aufrichtige Wertschätzung sind das Fundament ihrer Arbeit. Sie begleitet Dich nachhaltig und zeigt Dir Wege, Deine eigenen Potentiale bestmöglich zu nutzen.