

WEGE WEBEN... BASENGENUSS



Herbst-Auszeit am Weissensee

YOGA - GEHEN - MEDITATION - GONGS - BASENESSEN

begleitet von Dr. Marion Bösch

20.10. - 26.10.2024

Neusacherhof



BODY-MENTORING
Coaching und Training für Körper-Bewusst-Sein

Dr.phil. Marion Bösch
Mobil: +43 664 3356513
marion.boesch@icloud.com
www.marion-boesch.at

SEMINARINHALTE und PROGRAMM:

Sonntag, 20.10.2024: individuelle Anreise

Neusacherhof, Neusach 1, 9762 Weissensee, www.neusacherhof.at

16:30: Begrüßung und Einführung

18:00: gemeinsames Abendessen

KLANGENTSPANNUNG

Montag, 21.10. - Freitag, 25.10.2024: BasenGenuss

genauer Ablauf nach Absprache vor Ort

morgens MEDITATION und YOGA

anschließend Frühstück

Freizeit, z.B. im Wellness-Bereich, Wandern, Massagen

12:00: Kurzvorträge GANZHEITLICHE GESUNDHEITS- und ERNÄHRUNGSLEHRE

13:00: gemeinsames Mittagessen

Leberwickel - Ruhezeit

nachmittags YOGA, BIOENERGETIK,

je nach Wetter im Raum oder in der Natur - GEHMEDITATION

18:00: gemeinsames Abendessen

optional MEDITATION, ENTSPANNUNG, GONG-KLANGREISE, Ausklang in Stille

Samstag, 26.10.2024:

morgens MEDITATION und YOGA

anschließend Frühstück

Abschluss-Runde

Ende ca. 11:30

Wir essen rein basisch. Alle Mahlzeiten sind biologisch-vegetarisch.

Dazu gibt es umfangreiche Informationen zu Fragen der gesunden Ernährung.

Alle Unterlagen und Rezepte werden den Teilnehmer*innen zur Verfügung gestellt.

Die Körper-Bewusstseins-Übungen werden an individuelle Bedürfnisse und Befinden angepasst, es sind keine besonderen Erfahrungen oder Voraussetzungen notwendig -

Anfänger*innen und Yoga-Erfahrene sind willkommen. Die Teilnahme an allen

Einheiten wird empfohlen, ist aber natürlich freiwillig. Die Bereitschaft zur vollen

Eigenverantwortung ist erforderlich, mit der Anmeldung und Bezahlung des

Seminarbeitrags erklären sich die Teilnehmer*innen damit einverstanden!

Wir empfehlen baldige Anmeldung, die Teilnehmerzahl ist beschränkt.

Anmeldung über www.marion-boesch.at

Seminarbeitrag: 420,00 inklusive umfangreiche Information und Unterlagen,
(AT97 2081 5018 0040 2974, BIC: STSPAT2GXXX)

Zusatzprogramm: 2 x abends GONG-KLANGREISE mit Thomas: 45,00

UNTERBRINGUNG im Neusacherhof **bitte selbst organisieren:**

www.neusacherhof.at, Neusach 1, 9762 Weissensee, Tel. +43 4713 20155

servus@neusacherhof.at

Angebot: € 92,00 p.P. im DZ, € 150,00 p.P. im EZ,

großes Appartement für 3 Pers. € 130,00 p.P. inkl. Basen-Vollpension,

Hotel-Leistungen siehe Homepage.
