



AUFATMEN – ANHALTEN

12. – 14. November 2022
Seminarhaus Lindenbühl / Trogen

*Entschleunigen und unser
Leben wirklich leben*

ANHALTEN - AUFATMEN

12. – 14. November 2022 | Seminarhaus Lindenbühl, Trogen

*In der Stille
werden die
wahrhaft
grossen Dinge
geboren.*

Thomas Carlyle

Wie schön wäre es, einfach ganz entspannt im Hier und Jetzt zu leben. Das endlose Gedanken- und Aktivitätskarusell für einen Moment anzuhalten und der Hektik des Alltags zu entkommen. Zeit zu haben für Wichtiges und Raum zu finden für Regeneration und Reflexion.

In diesem Seminar richten wir unseren Fokus auf die Entschleunigung unseres oft so schnellen Lebens. Ein Sein, welches immer in Aktion ist und kaum Raum für Reflexion enthält, endet meist in einem Erschöpfungszustand. Leben wir unser Leben so, laufen wir Gefahr auszubrennen.

Fühlst du dich überfordert von all den Dingen, die deinen Alltag und auch deine Freizeit bestimmen?

Fällt es dir schwer, zur Ruhe zu kommen?

Fragst du dich nach dem Sinn, wenn dir alles zu viel wird?

Sehnst du dich nach Zeit und Raum für dich, zum Innehalten und suchst du nützliche Hilfsmittel, wie du deinen Alltag gelassener angehen kannst?

In diesen drei Tagen bieten wir dir in einer achtsam geführten Gruppe, Raum für Entschleunigung und eine Gelegenheit inne zu halten. Wir werden dir Übungen zeigen, die du dann auch für dich im Alltag anwenden kannst. Im Seminar inbegriffen ist ein persönliches Coaching.

Wir freuen uns auf dich!

Marcus & Marianne



Inhalte aus dem Kurs

- Wege in die Entschleunigung finden und die Stille wieder entdecken
- Impulse erhalten, wie wir der dauernden Reizüberflutung entkommen können
- Strategien entwickeln, den Alltag mit mehr Gelassenheit zu meistern
- Erkennen können, was wichtig und was dringend ist
- Den Unterschied zwischen einem selbst- und einem fremdbestimmten Leben erkennen
- Sich selber reflektieren und neue Möglichkeiten, in ein entspannteres Leben integrieren
- Persönlichkeitswachstum und Selbsterkenntnis durch verschiedene Übungen erfahren
- Zeit für eigene Reflektionen haben
- Mit der Gruppe Erkenntnisse teilen



Kursleitung

Marianne Thomson ist Life Coach und aktuell in einer Weiterbildung zum Transformations Coach. Sie liebt Menschen und sie liebt Tiere und es liegt ihr viel am Respekt gegenüber jeder Form von Leben. Für sie bedeutet leben Selbsterkenntnis und Bewusstseinsentwicklung. Menschen auf diesem Weg begleitet und unterstützt sie mit Herzblut.

Mehr Infos unter: www.thomson.lifecoach.ch

Hans-Marcus Röver ist Business-Coach, Visionssuche-Leiter und Familienaufsteller. Er begleitet in Transformations- und Krisensituationen. Die Rückverbindung zur Natur und zu einer wesentlichen Lebensführung spielen dabei eine wichtige Rolle. Seine Arbeit unterstützt Menschen dabei, wieder Mut zur Selbstbegegnung und zur eigenen Wahrheit zu gewinnen.



Kursort	Seminarhaus Lindenbühl, Lindenbühl 2, 9043 Trogen https://lindenbuehl-trogen.ch
Kurszeiten	Sa.-Mo. 9:00 Uhr bis 17:30 Uhr
Kurskosten	Fr. 620.- (exkl. Übernachtungen Vollpension)
Frühbucherpreis	Fr. 540.- Anmeldung bis 10. Mai 2022
Unterkunft EZ	131.-/Nacht im EZ mit Vollpension(vegan) im Seminarhaus Lindenbühl

In den Kurskosten sind ein persönliches Coaching inbegriffen.

Kontakt & Anmeldung

Für die Anmeldung und organisatorische Fragen melde dich bitte gerne bei Marianne.

0041 (0)78 218 82 10

thomson.lifecoach@icloud.com