



LA VIE EN LAVENDE

Coach & Relax in der Provence

Seminarangebot für eine Woche LOSLASSEN mit GENUSS

Gönnen Sie sich einen genussvollen Perspektivenwechsel.

Einfach ankommen, daSEIN, Unnötiges loslassen, auftanken. Raus aus dem alten Trott - Schritt für Schritt helfen wir Ihnen auf dem Weg, den persönlichen emotionalen Rucksack von Ballast zu befreien.

Lassen Sie sich vom Gefühl der Leichtigkeit berühren. Verankern Sie nachhaltig neue Denkansätze - im Flow bei der täglichen Bewegung in der Natur und dem Genuß heimischer gesunder Köstlichkeiten.

Termin:	Printemps 2019 (der genaue Termin im Frühjahr 2019 wird noch bekannt gegeben)
Seminarpreis:	550 Euro (inkl. Einzelcoaching beider Mentorinnen)
Übernachtung:	ab 200 Euro (Wohnung mit je 2 Schlafplätzen oder Einzelzimmerbuchung möglich) <i>Seminar-Aufenthalt im hochwertigen Landhaus der Provence mit Verlängerungsoption</i>
Logis:	Selbstverpflegung

*Die Anreise erfolgt individuell / auf Wunsch Organisation von Fahrgemeinschaften - sprechen Sie mich gerne an!
Für das Eintauchen in die Lebensart (sprich LebensKUNST) der Südländer mit allen Sehenswürdigkeiten sowie dem Zauber der facettenreichen Landschaften bleibt viel freibestimmte Zeit. Ein vielseitiges Kulturangebot in naher Umgebung wartet auf Sie!*

Das erwartet Sie:

- Morgenerwachen im Garten mit Meditation & Seidenweber-QiGong & Yoga
- Betreutes ganzheitliches Entschlacken für Geist & Körper
- Entdeckung der persönlichen Wandlungsphase nach den Prinzipien der 5-Elemente-Philosophie
- Einzelcoaching für Ihr individuelles Lebenselement (1 Stunde)
- Tägliche Kurzwanderungen und kleine Ausflüge an explizite Kraftorte und Landschaften der Lavendelfelder und Herbes de Provence
in den legendären **Petit Luberon** mit seinen pittoresken Dörfern **Gordes, Bonnieux, Lourmarin**
z.B. (Kontemplation am Kraftort der **Abbaye de Sénanque**) oder
in die **Camargue & ans Meer**
- Besuche der beliebtesten **Märkte der Provence**
*Wir kaufen auf den farbprächtigen Marchés de Provence ein und zaubern gemeinsam ein Gourmet-Menue mit Kräutern, Gemüse und sonstiger basenreicher Kost **oder** dinieren in einem der kulinarischen Geheimtipps der Landhausküche (große Auswahl in der Region)*

Die Teilnehmer*innen werden sanft in einen nachhaltigen persönlichen Reset geführt. Mit täglichen einfachen Wanderungen entdecken wir auf eine neue Art, die Ruhe und Stilleoase wieder in uns zu etablieren. Wir räumen geistigen als auch körperlichen Ballast auf und bekommen so einen neuen Blick auf den Genuss und Wohlstand im Leben.

In einem inkludierten Einzelcoaching wird den Teilnehmer*innen das individuelle Lebenselement (errechnete KEY-Zahl) als persönliches Leitmotiv für den Alltag mitgegeben. Schritt für Schritt, jeden Tag wird jede(r) vertrauter und leichter damit.

Die neu gewonnene Lebenslust macht die Wohlfühl-Wander-Tage unvergessen...



PROVENCEZEIT - ZEIT FÜR MICH

Zeit für Leichtigkeit

Wohlstand wird seit Urzeiten mit materieller und finanzieller Fülle gleichgesetzt. Wachstum als Fokus der Gesellschaft erzeugt (Lebens)Quantität zu Lasten der Lebensqualität.

Das digitale Zeitalter überflutet uns gleichzeitig mit Nachrichten und scheinbaren Wichtigkeiten. Es erfordert unsere permanente Aufmerksamkeit und reizüberfordert uns. Stille und Ruhe-Momente können oft gar nicht mehr wirklich genossen und gelebt werden. Zu sehr schwingt das Hamsterrad des Alltags in uns nach. Ein ungewünschter Effekt der Wachstum- und Quantitäts-Gesellschaft, welcher nicht selten in die Never-Ending-Schleife gerät und Ihrem Leben keine neuen Perspektiven mehr aufzeigt. Doch diese warten nur auf Aktivierung und Neuausrichtung.

Die Provence fängt uns sprichwörtlich auf. Mit ihren lichtdurchflutenden und duftgetränkten Landschaften verbreitet die Region eine überaus wohltuende Atmosphäre, welche die art-de-vivre (Lebensart & -kunst) dieser Gegend besonders macht. Namhafte Künstler schwärm(t)en nicht von ungefähr in literarischen Worten als auch auf berühmten Gemälden vom Wohlstandsleben der Provence.

Seit über einem Jahrzehnt bin ich zum Thema LOSLASSEN, ENTRÜMPELN & AUFRÄUMEN als Impulsgeberin vielerorts unterwegs. Wohlstand durfte ich selbst neu entdecken und lernen zu leben. Fastenerfahren und nach den Prinzipien einer besonderen Leichtkost lebend, ist mein Körper mir zum treuen Freund und inneren Berater geworden.

Meine Erkenntnisse teile ich gerne ... vielleicht werden diese zu Ihren?

Hinweis: Das Seminar erzielt ganzheitliche Wirkung - Teilnehmer*innen berichten von einer gleichzeitigen körperlichen Entschlackung.



Informationen und Anmeldung:

Gitta Schreiber

Integral Life Coach

gs@wandlungsphasen.eu

Tel 0049'174 18 38 012



Gerne sende ich Ihnen unverbindlich die Seminarunterlagen zu

**„Am glücklichsten wandert
es sich mit leichtem Gepäck!“**

