

Auszeittage - **SEELENZEIT**

Zeit für DICH und Deine SEELE

Ihre persönliche Auszeit – Kraft schöpfen, sich spüren, zu sich finden.

Auch sehr zu empfehlen bevor Burnout und Depression einsetzen.

Ich begleite Sie an diesen Tagen, biete Ihnen Raum für Gespräche, finde mit Ihnen Lösungen zu Themen, die sie belasten oder ich höre Ihnen einfach nur aktiv zu.

Sie sind herzlich willkommen.....

... innezuhalten

...sich einen Tag Ruhe zu gönnen

...neue Kraft zu schöpfen.



Auszeittage für **Einzelpersonen**

Das erwartet Sie:

- Meditation
- Entspannung in der Natur
- Zeit zur persönlichen Vertiefung
- Gesprächsbegleitung oder ich höre Ihnen einfach nur zu
- Gehen und Verweilen in der Natur, See, Wiese, Berge an ruhigen Plätzen der Stille.

Wo: nach Absprache an schönen Orten in der Naturumgebung.

Auszeittage für **Gruppen**

2-3 tägige Auszeit

tage an schönen Orten in der Natur.

Termine und Orte werden bekannt gegeben.

