

Ayurveda Gesundheitswoche für alle Sinne

mit Life-Management-Seminar

20.- 28.10.2017

Zur Ruhe kommen, Kraft tanken und neue Impulse setzen!

Eine Auszeit - Zeit für Dich - Zeit für Gesundheit –

8 Tage, die Dein Leben verändern, indem Du etwas Abstand gewinnst und gleichzeitig aktiv bist!

Was ist Dir wichtig, sowohl im Berufs- als auch im Privatleben? Wie bringst Du diese Lebensbereiche miteinander in Einklang? Sendet der Körper Warnsignale und hörst Du auf Deine innere Stimme? Welches sind die Regeln für richtige Erholung?

Wir fügen jeden Tag ein Detail hinzu, um neue Schritte der Erkenntnis hin zur Veränderung zu üben! Mit beratenden Methoden und Interventionen erarbeitest Du zusammen mit Vera Peters, Coach und inspirierende Wegbegleiterin Dein persönliches Life-Management. Die Tagesabläufe werden gemeinsam mit Karin Schuller, Spezialistin für Ernährung gestaltet. Indem wir zusammen kochen, pflegen wir eine bewusste, ayurvedische Ernährung. Ganz nebenbei erlebst Du wie eine auf die Konstitutionstypen und auf die Jahreszeit wohlabgestimmte Lebensweise in den Alltag integrierbar wird.

Mit Freude und Lebenslust wirst Du von uns unterstützt, Deinen eigenen sinnvollen Weg (wieder) zu finden und Deine Belastungen des Alltags nachhaltig zu minimieren. Tägliche Bewegungs- und Entspannungseinheiten stellen einen zufriedenen Ausgleich her.

Es kommt nicht darauf an, alles unter einen Hut zu bekommen, sondern für Dich persönlich eine gesunde Mischung zu finden!

Wenn Du magst, kannst Du **Einzel-Coachings** buchen, um individuelle Ziele, Wünsche und Neuausrichtungen in konkrete, realisierbare Umsetzungsschritte zu bringen.

Leistungen: Life-Management-Seminar, Kochevents, Gewürz- und Kräuterworkshop, Ayurvedische Vollverpflegung, Unterbringung im Einzelzimmer, Aktivprogramm, Abschlussgespräch **Optionales Angebot:** Trager und Jin Shin Jyutsu – Anwendungen

Preis: 880,- €

Ort: Kleine Villa im Pfuhl, Unkel

Start: Freitag 20.10. um 17:00 Uhr / **Ende:** Samstag 28.10. um 15:00 Uhr

Über uns: **Vera Peters**, Dipl. Ingenieurin für Luft- und Raumfahrttechnik, Coach, Konfliktmanagerin, berät und unterstützt mit Herz & Verstand seit mehr als 20 Jahren Führungskräfte und Berufs(neu)einsteiger. www.dieverapeters.de

Karin Schuller, Ayurveda Ernährungs- und Gesundheitsberaterin, Ayurvedaköchin und Kräuterfrau, hält mit ihrem Wissensschatz Leib und Seele zusammen.
www.Gesundheit-aus-dem-Kochtopf.de