



INNEHALTEN.
ENTLASTEN.
IN KONTAKT SEIN.
MIT DIR.
NEU AUSRICHTEN.

- EINFÜHRUNGSWORKSHOP
„FINDUNG DEINES EINKEHR-
THEMAS“
- MEDITATIONEN MIT
FRAGESTELLUNGEN UND
SELBSTCOACHING
- TÄGLICHER THEMENWORKSHOP
AUS WEISHEITSLEHREN MIT
ÜBUNGEN
- DONNERSTAG = SCHWEIGETAG

“ETWAS LOSZULASSEN BEDEUTET
NICHT, ES WEGZUWERFEN,
SONDERN ES SEIN ZU LASSEN.“

DORIS KIRCH



Sommer-Einkehrwoche mit veganer Kost & Schweigetag

• 23.-29. Jul 2023
Erdhügeljurte Lungau

Durch Kontemplation und innere Arbeit finden wir in dieser Woche zu geistig, seelischer Entlastung. Unterstützt von körperlicher Reinigung mit veganer Kost.

PROGRAMM:

Wir beginnen den Tag mit aktivierenden Bewegungen in Form von **Yoga** oder einem Spaziergang. Nach dem Frühstück folgt am Vormittag ein **Themenworkshop** bei dem Gruppenübungen und individuelle Selbsterfahrung einfließen.

Nachmittags werden wir gemeinsam **Kraftplätze** erwandern oder die freie Zeit genießen.

Vor dem Abendessen treffen wir uns zu sanften **Entspannungs- und Atemübungen**, die mit einer **Meditation** enden. Danach lassen wir den Tag im **Gruppenaustausch** oder mit einem **Ritual** ausklingen.

Generell kommen wir im Laufe der Woche von mehr Aktivität und Bewegung hin zu ruhigerem Beobachten und Sein.

Klarheit durch Rückzug und Stille, um zu sehen was sonst verborgen bleibt. So nimmst du innerlich neu ausgerichtet Vitalität und Leichtigkeit in deinen Alltag mit. Wir freuen uns auf DICH!



CHRISTINA PICHLER
Seminarleitung



GERALD PICHLER
Seminarleitung



MARIE SPIESMAIER
Seminarverpflegung

ZEITABLAUF:

- 7.30 Morgenpraxis (Yoga oder Walk)
- 8.30 Frühstück
- 9.30 Themenworkshop (Input aus Weisheitslehren mit Übungen & Meditation)
- 12.00 Mittagessen
- 12.30 Leberwickel

-
- 17.00 Sanfte Entspannungs-/
Atemübungen und Meditation
 - 18.30 Abendessen
 - 19.00 Tagesausklang
(Gruppenreflexion oder Ritual)

ZUR VERPFLEGUNG:

Unsere Freundin und Fastenleiterin Marie Spiesmaier zaubert erleichternd vegane Kreationen, damit wir auch körperlich entsäuern und entlasten.

BITTE MITBRINGEN:

- Wanderausrüstung (festes Schuhwerk, wetterfeste Kleidung)
- Thermoskanne
- Trinkflasche
- Wärmflasche
- Decke
- Schreibzeug (Notizheft)

(Sitzkissen, Yogamatten vorhanden)

ADRESSE:

Erdhügeljurte Fam. Kößlbacher
Taurachweg 306,
5571 Mariapfarr, Sbg.

BEGINN:

So, 23. Juli 2023 um 17 Uhr
Begrüßung und Abendessen
Danach Einführung zum Seminar
in der Jurte mit Ankommensritual

ENDE:

Sa, 29. Juli 23 um 10 Uhr nach
gemeinsamem Frühstück und
Abschiedsritual

ENERGIEAUSGLEICH:

Seminargebühr: € 470,-
inkl. Verpflegung +
1 Coaching-/Atem- oder
Energiesitzung

(exkl. Übernachtung - wir empfehlen gern
eine Unterkunft in der Nähe)

Anmeldung & Information:

Mag. Christina Pichler
+43 (0)699 13916493
christina@oasepfauenblau.at
www.oasepfauenblau.at

