



Auszeit

Zeit für die Insel – Zeit für dich!

La Gomera 3.-17.November 2018

Der Takt der Gesellschaft, die andern, die Arbeit – sie fordern und sind allzeit da. Wo bleibst du, deine Bedürfnisse, dein ureigener Ausdruck? Beim Autofahren weisst du, dass du den Fuss vom Gas nehmen oder in einen anderen Gang schalten kannst, damit der Motor nicht so hochtourig fährt und heult. Weisst du auch, wie du in deinem Alltag, in deinem Körper, deinen Gedanken auf langsamer schaltest? Wenn die Routine des Alltags ruft, wie kannst du dich zurück nehmen und entschleunigen, damit du nicht in Stress gerätst und ausbrennst?

Was ist dir wirklich wichtig? Was ist in deinem Kern angelegt? Zeit für dich bedeutet, dass tiefe Erholung stattfinden kann. Du lebst dich selbst. Freude und Engagement kommen von innen, verleihen deinem Leben neuen Sinn und entzünden das Herzensfeuer.

Aus-Zeit – Zeit für die Insel – Zeit für dich auf der kanarischen Insel La Gomera.

Unterkunft im DZ Fr. 1850.-, EZ oder Appartement möglich, exkl. Anreise, Flug nach Teneriffa und Fähre.

Nutze die Kraft der Insel, das Feuer der Vulkane. Tauche ein in die Stille der Natur und schöpfe Energie. Bade in den Wellen des Ozeans, spüre dich. Lasse dich achtsam und liebevoll begleiten, stunden- oder halbtagesweise.

Individuell oder in Kleingruppen bewegen wir uns, verweilen in der Natur, lauschen nach innen, führen Gespräche, lassen geschehen. Individuell angepasstes Programm. Verlängerungswoche möglich.

Anmeldung bis 31. August. Frühbucher bis 28.2.2018 Fr. 1780.-

Verena Amrein-Lütold, Erwachsenenbildnerin SVEB, Hypno-Coach NLP, Katalysator Neue Energie

Weitere Infos: verena.amrein@gemeinsame.ch 041 928 10 11 / 078 708 10 50 www.gemeinSAME.ch