



## Im Herzen SEIN - Aus der Mitte schöpfen

Seminar-Ferienwoche in der Toscana 11.-18. Mai 2019

Die elementare Verbindung zum Leben liegt in dir, in deiner Mitte. Manchmal lassen wir uns heraus reissen im Alltag, der Stress setzt uns ausser Kraft, wir sind ausser uns. Schöpfe Energie in der Natur der Toscana. Das helle Licht, die Pflanzen, Blumen, Olivenbäume, der Frühling – entdecke sie aussen und spüre das Elementare in dir, in deinem Innern. Die Natur tut das Eine. Das andere bist du. Die leise Stimme in deinem Herzen flüstert dir zu, dich zu öffnen, zu empfangen, dich hinzugeben, loszulassen, zu Sein. Folge den erwachenden Impulsen des Frühlings und lass dein Herz erblühen.

Du wirst begleitet und angeregt durch Meditationen, Übungen, Körperscan, Trance, Austausch und Ritualarbeit.

**Seminar:** Jeweils vormittags oder auch mal abends, drinnen und draussen in der Natur. Nachmittags Zeit zur freien Verfügung für Ausflüge, zum Wandern, relaxen und geniessen. **Wert: 750.- (Frühbucher bis 31.1.19 Fr. 690.-)**

**Unterkunft** mit Vollpension im DZ: Fr. 670.- (3er Zimmer Ermässigung Fr. 125.- EZ auf Anfrage)

**Leitung:** Christine Koller, Herzlehrerin und spirituelle Begleiterin, [www.liz-fricktal.com](http://www.liz-fricktal.com) Tel: 062 871 93 67  
Verena Amrein-Lütold, Erwachsenenbildnerin, Coach, Katalysator NE, [www.gemeinSAME.ch](http://www.gemeinSAME.ch) Tel: 041 928 10 11