

# Aufatmen - Auftanken

## Im BergZendo, Hohe Wand



Deine Akkus sind halb voll, du bist neugierig auf neue **Entspannungsmethoden** oder du möchtest dir mal Zeit und ein **Verwöhnprogramm** für dich alleine und in angenehmer Gruppenatmosphäre gönnen?

Wir werden uns in den 4 Tagen im BergZendo auf uns und unsere Bedürfnisse nach Einfachheit, Ruhe und Naturgenuss konzentrieren. Dabei stellen wir uns gemeinsam die Fragen: Was tut uns gut, wie laden wir unsere Batterien wieder auf und wo tanken wir am besten Energie?

Wir möchten euch viel Raum für Selbsterfahrung geben und werden euch folgende Möglichkeiten dafür bieten:

- Morgenmeditation in Stille und Bewegung
- Bewegung Draußen – Wandern und/oder Fahrradtouren (optional)
- Achtsamkeitsübungen in der Natur
- Qi Gong nach den 5 Elementen
- Ayurvedische vegetarische Mahlzeiten und Einblicke in diese indische Kochkunst
- Viel Raum und ausreichend Zeit für sich selbst
- Sowohl Zeiten der Stille als auch Raum für Austausch

Wir freuen uns auf gemeinsames Auftanken im wunderschönen Setting des Naturparks Hohe Wand und der blickreichen Ruheoase des BergZendos!

**Datum:** 30.08. – 02.09.2018

Start Donnerstag 18 Uhr mit dem Abendessen, Ende Sonntag ca. 13 Uhr mit dem Mittagessen

**Ort:** BergZendo Hohe Wand, Am Almfrieden 87, 2724 Hohe Wand

**Preise Unterkunft:**

3 Nächte im DZ gesamt € 80, EZ € 95

Dusche und WC am Gang, Waschbecken im Zimmer

Bettwäschezuschlag: € 5 (entfällt bei Mitnahme eigener Bettwäsche)

Nächtigungsbeitrag bitte in bar bei Anreise entrichten

**Seminarbeitrag + Verpflegung:** € 390\*

**Anmeldeschluss:** 15.08.2018

**Was mitbringen:** Regenschutz, festes Schuhwerk, Hausschuhe, bequeme Kleidung, eigenes Fahrrad bei optionalen Radtouren  
Nähere Infos zu den Fahrradtouren über [Sabine@radpunkt.at](mailto:Sabine@radpunkt.at)

**Mindestteilnehmer\*innenzahl:** 10 Personen

**Anmeldung:** über Eva Neumayer, [eva@runterschalten.at](mailto:eva@runterschalten.at), 0699 11726777  
Nach Anmeldung per E-Mail erhalten Sie die Konto-Nr. Nach Einzahlung des Seminarbetrages ist ein Platz reserviert und die Anmeldung verbindlich.

\*Stornobedingungen: 50 % bei Absage ab 15.08.2018, 80 % bei Absage ab 22.8.2018.  
In jedem Fall kann gerne eine Ersatzperson am Seminar teilnehmen.

**Seminarleiterinnen:**

**Mag. Sabine Dönz**

Mountainbike-Guide und Fahrradtechnikerin

*"Ich schalte am liebsten auf zwei Rädern runter. Und das wiederum am liebsten in der Natur - da bin ich ganz bei mir."*

[www.radpunkt.at](http://www.radpunkt.at)

**Mag. Barbara Laschalt**

Psychotherapeutin und klinische Gesundheitspsychologin, Ayurveda-Köchin

*"Ich schalte runter mit viel Humor im Wald, in den Bergen und in der Küche."*

[www.thetree.at](http://www.thetree.at)

**Mag. Eva Neumayer**

Qigong-Lehrerin, Entspannungstrainerin und MBSR-Lehrerin in Ausbildung

*„Meine persönlichen Energiequellen sind Qi Gong, Spaziergänge im Wald und Fahrradausflüge – mal ganz für mich, mal in Gesellschaft mit lieben Menschen.“*

[www.runterschalten.at](http://www.runterschalten.at)