



**INFORMATION
UND ANMELDUNG:**

www.ub-gesundheit.de
Telefon: 039201 - 32 84 92
Mail: g-brandes@ub-gesundheit.de

Ihre Investition:
350 € zzgl. MwSt.
inkl. Tagespauschale

Auszeit-Seminare 2018

🌱 01.06. – 03.06.2018

🌱 09.11. – 11.11.2018

Erfolgreiches Stressmanagement – dauerhaft glücklich und gesund Leben in Balance!

Wir laden Sie herzlich ein, sich eine persönliche Auszeit zu nehmen, Ihre Sinne wieder intensiver wahrzunehmen und so die Wunder des Alltags bewusster zu erleben.

Sie erlangen die Fähigkeit, sich im Trubel der allgemeinen Betriebsamkeit Momente zu schaffen, die für Ihren persönlichen Ausgleich von großer Bedeutung sind.

Wir freuen uns auf Sie!

balanceart® ist die Kunst, ...

- ... der persönlichen Balance.
- ... der Gelassenheit und Freude an dem, was wirklich wichtig ist.
- ... das Leben mit allen Sinnen zu genießen.


balanceart®

balanceart® Auszeit-Seminar

**Erfolgreiches Stressmanagement - dauerhaft glücklich und gesund
Leben in Balance!**

Termin:

- 09.11.-11.11.2018

Anmeldeschluss: 05.10.2018



balanceart® steht für ein **ausgeglichenes Verhältnis zwischen Körper, Geist und Seele**. Jeder Mensch sollte seinen Körper führen, wie ein erfolgreiches, gesundes Unternehmen. Was braucht es dazu? Eine **achtsame Lebensweise mit gesunder natürlicher Ernährung, regelmäßiger Bewegung und Entspannung, einen klaren Kopf und von Zeit zu Zeit eine Erholungspause, mit Wartung und Reinigung** von Körper, Geist und Seele. **Nachhaltige Workshops, Vorträge und Infostände** zur gesundheitlichen Lebensweise laden zum **Ausprobieren, Mitmachen und Wohlfühlen** ein. Dieses Seminar richtet sich an jeden, der sich gemeinsam mit uns zu einem eigenverantwortlichen, aktiven und gesunden Lebensstil motivieren will.

Wir freuen uns auf Sie!

Melanie Lange & Gabriele Brandes



A b l a u f p l a n

Freitag:

ab 17.30 Uhr **Check- in**

19.30 Uhr **Begrüßung**
Kennenlernen, Meditation

Samstag:

7.30 Uhr
(ca. 30 min) **Bewusster Start den Tag**
- leichte achtsame Bewegungen kurbeln den Stoffwechsel
an und geben Kraft für den Tag

10 Uhr **Workshop**
„balanceart® - **Die Kunst der Balance im Alltag**“
Theorie und Praxis

12.30 Uhr **Mittagessen**

13.30 Uhr **Achtsame Wanderung**
- Natur mit allen Sinnen erleben

15.30 Uhr **Kaffee/ - Teepause**

16.00 Uhr
(ca. 2,5 h) **Workshop**
Sinnesreise - Gutes für Körper, Geist und Seele

20.00 Uhr **Zeit für Gespräche** - gemütlicher Tagesausklang

Sonntag:

9.30 Uhr **Vision Board** (auch Ziel- oder Wunschcollage genannt)

11.30 Uhr **Abschlussreflexion** "Ich packe meinen Koffer und nehme mit ..."

12.30 Uhr **Ende**

Ihre Investition für das Seminar: **350,- Euro** (zzgl. MwSt., inkl. Pausenverpflegung
und Arbeitsmaterial)

Seminar Anmeldung:

UB Gesundheit GbR

Kanalstraße 10a

39326 Jersleben

Telefon: 039201 / 32 84 92

Telefax: 032221 / 37 58 72

E-Mail: g-brandes@ub-gesundheit.de

Weitere Informationen erhalten Sie 4 Wochen vor dem Seminar.

Das Seminar findet ab einer Teilnehmerzahl von 6 Personen statt.

Unterkunft und Verpflegung (Frühstück/ Abendessen) buchen Sie selbst mit Ihrer Anmeldung. Dies kann im **Parkhotel Schloss Meisdorf** sein.

Buchung unter:

Parkhotel Schloss Meisdorf

Allee 5

06463 Meisdorf

Telefon: 03474/ 3 98 0

E-Mail: meisdorf@vandervalk.de



Schön,
dass es
dich gibt!



balanceart®