

# Bewusstseinsseminar Körper, Geist & Seele

06. bis 08. Juli 2018



Josef-Pörtl-Weg 4  
94034 Passau  
0175 /3604846  
info@gabrielepauli.com

## Ankommen – zu Dir kommen

### 1.Tag

12:30 Uhr	Ankommen
13:00-14:00 Uhr	Nordic Walking – „Natur tanken“
14:30 Uhr	Nachmittagsimbiss
16:00-17:30 Uhr	Bewusstseinsstraining – „Erkenne und erlaube Dich selbst.“
17:30-19:00 Uhr	Wellness – „Lass Dich verwöhnen.“
19:30 Uhr	Abendessen
21:30 Uhr	Dankbarkeitsmeditation

### 2.Tag

8:00-8:30 Uhr	Beginne den Tag mit Bewegung und einem „Ja“ zur Dir selbst.
9:00 Uhr	Frühstück
10:00-12:00 Uhr	Bewusstseinsstraining – „Ich fühle mich wohl. Was möchte ich selbst?“
12:30-13:30 Uhr	Nordic Walking
14:00-14:30 Uhr	Stille-Meditation
16:00-17:00 Uhr	Yoga
17:30-19:00 Uhr	Wellness – „Lass Dich verwöhnen.“ (Massage und Behandlung zubuchbar)
19:30 Uhr	Abendessen
21:00 Uhr	Abendspaziergang – „Geh Deinen Weg.“

### 3. Tag

8:00-8:30 Uhr	Beginne den Tag mit Bewegung und einem „Ja“ zur Dir selbst.
9:00 Uhr	Frühstück
10:00-12:00 Uhr	Bewusstseinsstraining – „Erste Schritte zur Veränderung.“
12:30-13:30 Uhr	Nordic Walking
14:00 Uhr	Ausklang mit Nachmittagsimbiss



## Das Seminar

<b>Hotel</b>	**** Landrefugium Obermüller Sonnenweg 12, 94107 Untergriesbach <a href="http://www.balancehotel-obermueller.de">www.balancehotel-obermueller.de</a>
<b>Zeitraum</b>	06. bis 08. Juli 2018
<b>Seminargebühr</b>	250,- EUR zzgl. Übernachtung  173 EUR pro Person/2 Übernachtungen im Doppelzimmer 200 EUR pro Person/2 Übernachtungen im Einzelzimmer
<b>Hotelleistungen</b>	2x Übernachtung 2x vitales und vielfältiges Frühstücksbuffet 2x 4-Gänge Genießermenü am Abend mit frischem Salatbuffet 3x „genüsslicher Nachmittag“ mit Köstlichkeiten für zwischendurch Wellness & Erholung auf 700 qm mit Saft- und Teebar zum freien Genuss Relaxkörbchen mit kuschligen Saunatüchern und Leihbademantel kostenfreier Parkplatz vorm Haus

## Aus der Ruhe neue Kraft schöpfen.

Anmeldungen an [info@gabrielepauli.com](mailto:info@gabrielepauli.com) oder telefonisch unter 0175/3604846.  
Bei Fragen zum Programm bitte jederzeit gerne melden.

Ich freue mich auf eine wunderbare Auszeit mit Dir!

Deine Gabriele Pauli