

28.-30. NOVEMBER 2019 WEGE ZUR INNEREN RUHE – KRAFT FÜR DEN ALLTAG

Energieseminar für Landwirtinnen

Hof, Kinder, Ehemann, Familie, Haushalt, Herde, Kälber, Kochen... eben einfach Alltag!

Doch wo bleibt man selbst bei all diesen (An)Forderungen und der Verantwortung?

Sich selbst wieder wahrnehmen – als Mensch, aber vor allem als Frau, darum geht es bei dieser „kleinen Auszeit vom Alltag“.

Zur Ruhe kommen. Abschalten. Kraft tanken. Sich mal um nichts kümmern müssen. Sich einfach mal mit sich selbst beschäftigen. Zweieinhalb Tage lang. Kleine Entspannungsübungen für den Alltag. Gespräche über Herzensweisheit und die Rolle als Frau. Effektive Aufbauübungen für Becken- und Rückenmuskulatur. Kräftigung und tiefe Entspannung bei Yoga und Gong-Meditation.

Kleine Gruppengröße von maximal 15 Personen.

GUTSHOF BARNTEN

Landesstraße 14
31171 Nordstemmen



weitere Infos und Anmeldung unter: www.gutshof-barnten.de oder 01575 - 7910862



**2-Tagesseminar
auf einem
wunderschönen, alten
Gutshof in kraftvoller
Atmosphäre**

**Kompetente
Kursleiterinnen:**

Dr. Susanne Sielemann
Fachtierärztin, Kinesiologin,
Humanheilpraktiker

Birte Neemann
Physiotherapeutin,
Osteopathin, Heilpraktikerin

Raminara C. Wolf
Lehrerin für Kundalini-Yoga
und Innere Kind Arbeit,
Krankenschwester

**Anreise:
Do 28.11.2019
bis 18 Uhr**

**Abreise:
Sa 30.11.2019
ab 12 Uhr**

Anreise mit Bahn möglich

Kosten: 290,- Euro

**Alles inklusive:
Vollverpflegung,
2 Übernachtungen,
Seminarteilnahme, Unterlagen
und „etwas für Zuhause“**