

Leserreise Emotion Slow „Zeit für mich“ – Meditations-Retreat

Donnerstag, 12. August bis
Sonntag, 15. August 2021



Leserreise Emotion Slow „Zeit für mich“ – Meditations-Retreat

Donnerstag, 12. August bis
Sonntag, 15. August 2021



Christine Dohler

Christine Dohler ist Meditationstrainerin und systemischer Coach. In Workshops und Einzeltrainings unterstützt sie seit mehreren Jahren Menschen, in ihre Kraft und wieder zurück zu sich selbst zu finden. Sie ist außerdem freie Textchefin bei der Zeitschrift „Emotion Slow“ sowie Buchautorin („Am Ende der Sehnsucht wartet die Freiheit“). Sie selbst meditiert seit vielen Jahren und hat ihr Leben damit verändert.
www.christinedohler.de

Zentral werden die Meditationseinheiten und Einzelcoachings sein, die einen individuellen Zugang zur Meditation sowie ein Auftanken in der Stille ermöglichen.

Wie oft nimmt man sich vor, mal komplett für sich selbst da zu sein? Und dann kommt doch wieder etwas dazwischen. Dabei sind Auszeiten so wichtig, um neue Kraft zu schöpfen, Altes loszulassen, Entscheidungen zu finden und neuen Raum für Ideen und Veränderung zu erschaffen. »Das Kranzbach« hat mit dem Meditation House einen sehr besonderen Ort geschaffen, wo es unter Anleitung gelingt, zurück zu sich selbst zu finden. Das Ziel des Seminars ist, dass die Teilnehmer eine besondere Auszeit erleben und sich selbst etwas Gutes tun – mit Meditation, der Kraft der Natur, der vertrauensvollen Begleitung durch die erfahrene Meditationstrainerin Christine Dohler und den vielen Annehmlichkeiten des Hotels. Die Teilnehmer können sorgenfrei komplett entspannen und ihr Leben neu ausrichten, indem sie wichtige Impulse für ihren persönlichen Weg erhalten und lernen, die Meditationspraxis nachhaltig in ihren Alltag zu integrieren. Das Seminar ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet und bietet viel persönlichen Freiraum. Es braucht keine Vorerfahrungen.

Leserreise Emotion Slow „Zeit für mich“ – Meditations-Retreat

Donnerstag, 12. August bis
Sonntag, 15. August 2021

ABLAUFPLAN

DONNERSTAG

- 16.30 Uhr **Begrüßung und Vorstellung**
Treffpunkt Seminarraum
- 18.30 Uhr Gemeinsames Abendessen mit Christine Dohler
- 20.15 – 22.00 Uhr Einführung in die Meditation und anschließende Praxis
Abendmeditation zum Ankommen im Meditation House. *Treffpunkt Rezeption*

FREITAG

- 08.00 Uhr **Morgenmeditation und leichte Körperübungen**
Treffpunkt Meditation House
- 11.00 Uhr **Impuls zur Meditation und Zeit für Fragen**
Treffpunkt Seminarraum
- ab 14.00 Uhr **Einzelcoachings** mit Christine Dohler
Pro Teilnehmer werden feste Termine zugeteilt, die restliche Zeit steht zur individuellen Verfügung.
- 18.30 Uhr Gemeinsames Abendessen mit Christine Dohler
- 20.15 – 22.00 Uhr **Abendmeditation und leichte Körperübungen zum Runterkommen** *Treffpunkt Rezeption*

SAMSTAG

- 08.00 Uhr **Morgenmeditation und leichte Körperübungen**
Treffpunkt Meditation House
- ab 11.00 Uhr **Einzelcoachings** mit Christine Dohler
Pro Teilnehmer werden feste Termine zugeteilt, die restliche Zeit steht zur individuellen Verfügung.
- 15.00 – 18.00 Uhr **Meditation und Kakaozeremonie**
Treffpunkt Yogaplattform im Wald
- 18.30 Uhr Gemeinsames Abendessen mit Christine Dohler

Leserreise Emotion Slow „Zeit für mich“ – Meditations-Retreat

Donnerstag, 12. August bis
Sonntag, 15. August 2021

SONNTAG

08.00 Uhr	Morgenmeditation und leichte Körperübungen <i>Treffpunkt Meditation House</i>
bis 11.00 Uhr	Freigabe der Zimmer
11.00 Uhr	Abschluss-Runde und Verabschiedung <i>Treffpunkt Seminarraum</i>
anschließend	individuelle Abreise

Zwischen den Einheiten bleibt Zeit, um Das Kranzbach zu genießen: unsere Kulinarik beim Frühstück, Mittag- und Abendessen, das Badehaus mit Saunen, Dampfbädern und den Liegebereichen, Wellness-Behandlungen und Kosmetik, hinaus in die Natur, etc.

LESERREISE-PAKET | ZEIT FÜR MICH – MEDITATIONS-RETREAT

3 Übernachtungen inklusive Superior-Halbpension, allen weiteren Verwöhnleistungen, oben genannte Programmpunkte sowie die individuelle Betreuung durch unsere Christine Dohler

ab 5 Teilnehmer

im Doppelzimmer (je nach Kategorie)	ab 1.004 €
im Einzelzimmer	1.098 €

Bitte beachten Sie den Anmeldeschluss: 25.07.2021

Preise pro Person. Für die Einzelnutzung eines Doppelzimmers berechnen wir einen Aufschlag von 50 € pro Nacht.

Mindestteilnehmerzahl: 5 Personen, maximale Teilnehmerzahl: 10 Personen

Für die Teilnahme an unseren Workshops ist eine Anmeldung und Buchung im Voraus nötig.

Reservierung und weitere Informationen unter +49 (0)8823 - 92 8000
info@daskranzbach.de oder www.daskranzbach.de