

PRÄSENZ üben – Präsent SEIN

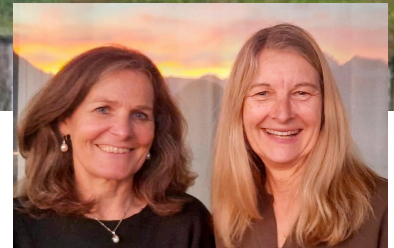
Zähle nicht jede Stunde des Tages, aber Sorge dafür, dass jede Stunde des Tages zählt

Achtsamkeit und AlexanderTechnik im Alltag

Il Poggio, Toskana, Italien

vom 29. September – 5. Oktober 2024

Mit Anja Myrsep www.anjamyrsep.com und
Priska Gauger-Schelbert www.balance-time.ch
Achtsamkeits- und AlexanderTechnikLehrerinnen



**In einem idyllischen Ambiente in der Toskana, unweit von Florenz,
nehmen wir uns Zeit für uns selbst**

Die Aufmerksamkeit auf das Hier und Jetzt zu lenken ist ein Weg, um Stress und Ängste abzubauen, Kommunikation und Beziehungen zu verbessern, Schmerzen und Krankheiten zu bewältigen und mehr Frieden in den Alltag zu bringen.

In dieser Woche werden wir uns bewusst wie unsere Gedanken uns beeinflussen und uns vom Hier und Jetzt ablenken können.

Durch Meditation, Visualisierungsübungen, Sinnes- und Körperwahrnehmungen erfahren wir, wie mehr präsent sein Ruhe, Entspannung und Freude in unser Leben bringen kann.

Teilnehmerzahl bis maximal 12 Personen

Kurskosten: CHF 500

Unterkunft: 550-650 Euro Vollpension Einzel-/Doppelzimmer (Mittwoch nur Frühstück)

Kursanmeldung:

E-mail: anja@anjamyrsep.com oder info@balance-time.ch

Tel: Anja: +44 7703 112501; Priska +41 79 232 02 54

Definitive Anmeldung durch Einzahlung des Kursgeldes:

Bei Sparkasse Schwyz, 6431 Schwyz, Postfach 564, Priska Gauger-Schelbert

IBAN CH14 0663 3016 0705 2970 9

Reservation und Bezahlung der Unterkunft:

Babette Stutz, B&B il Poggio, via del Poggio 10, I-50018 S.Vincenzo a Torri/Scandicci FI;

Tel +39 055 769 717

www.il-poggio.com, ufficio@il-poggio.com

An/-Abreise ist Sache der Teilnehmenden

Start: Sonntag, 29. September, 19.00
Nachtessen/Opening Circle

08.15 - 08.45 Morgenaktivität (optional)

09.00 - 10.00 Frühstück

10.00 - 12.30 Achtsamkeit

13.00 - 14.00 Mittagessen

16.30 - 18.30 AlexanderTechnik

19.00 - 20.00 Nachtessen

20.30 Abendprogramm (optional)

Mittwoch freier Tag

Kursabschluss Freitag, 4. Oktober 19.00

Nachtessen/Closing Circle

Anmeldung bis spätestens 15.06.2024

