



Inmitten von Grün liegt das Pichlschloss wie eine kleine Oase sonnig am Waldrand. Nur 15 Gehminuten vom Ort Neumarkt entfernt und umgeben von vielen Wander-, Kultur- und Ausflugsmöglichkeiten.

Entfernungen mit dem Auto: Wien: 2,5 Std, Graz 1,5 Std., Salzburg: 2 Std., Klagenfurt 1 Std.,
Bahnhaltungen: Neumarkt oder Unzmarkt (Schnellzugstation)
Abholung vom Bahnhof mit dem Hotelbus!

Anmeldung am Veranstaltungsort:

Hotel Landsitz Pichlschloss
Katrin Heindl
A-8820 Neumarkt - Mariahof, Stadlob 125
T: +43 (0) 3584/24 26, Fax: DW -4
E: info@pichlschloss.at
www.pichlschloss.at

DIE HEILSAME KRAFT DER ACHTSAMKEIT

- von alten Meditationstechniken zum modernen Stressmanagement -

18. bis 24. August 2019



Pichlschloss
Neumarkt - Mariahof, Steiermark

Die heilsame Kraft der Achtsamkeit

Krafttanken aus der Ruhe und der inneren Mitte. Gönnen Sie sich entschleunigte Tage mit ausgewählten Achtsamkeitsübungen aus dem MBSR-Kurs (Mindfulness Based Stress Reduction, Stressbewältigung durch Achtsamkeit) von Jon Kabat-Zinn:

INHALTE:

- Kurze theoretische Einführungen
- Stressphysiologie und Hirnforschung, Bewusstheit statt Autopilot-Reaktion, gelassenerer Umgang mit Stressfaktoren
- Einführung in die Meditation
- Sanfte Yoga und Körperwahrnehmungsübungen, Bodyscan
- Achtsames Wahrnehmen in der Natur
- Ein Tag im Schweigen (Donnerstag)
- Auf Wunsch sind Einzelgespräche möglich

TAGESABLAUF:

Vor dem Frühstück leichte Yogaübungen, nach dem Frühstück 4 Seminareinheiten mit Theorie und Praxis, (Nachmittage zur individuellen Gestaltung), nach dem Abendessen eine Einheit mit ruhigen Wahrnehmungsübungen wie z. B. Bodyscan.

BITTE MITBRINGEN:

- Bequeme Kleidung, leichte Decke (oder ein Tuch)
- Wenn vorhanden:
ein Yoga- oder Meditationskissen

SEMINARLEITUNG:

Mag. Birgit M. Zimmermann,
seit 2002 Referentin und Coach
mit Schwerpunkt Burnout-Prävention,
Zertifizierte Achtsamkeitslehrerin
(MBSR nach Jon Kabat-Zinn)



Zur Ruhe kommen, wahrnehmen, zu sich finden

| | |
|---------|---|
| ORT: | Hotel Landsitz Pichlschloss |
| TERMIN: | 18. August um 17:00 Uhr bis 24. August um ca. 10:00 Uhr |
| PREIS: | Seminarbeitrag: € 280,- 6 Nächte / 7 Tage mit Halbpension: € 480,- Kleiner Mittagstisch: € 10,- plus € 1,50 Tourismusbeitrag/Nacht |

Im Preis sind Zimmer der Kategorie B (mit Dusche, WC, Telefon, TV + Bademantel und Föhn) berechnet, der Aufschlag für Zimmer der Kategorie A (neue Bäder) beträgt € 10,-/Nacht (gesamt € 60,-).
Kein Einbettzimmerzuschlag!

ZUSATZANGEBOTE: Massagen, Naturkosmetik, Fußpflege, Finnische Sauna, Dampfbad, Infrarotkabine, Massagen, kleiner Fitnessraum, Barfußparcour mit Kneippbecken, Cafe, Bibliothek, Spielzimmer, Luftkurhalle Golfplatz 5 min. entfernt

ANMELDESCHLUSS: 2. August 2019
Begrenzte TeilnehmerInnenanzahl!

Wir freuen uns auf Sie!