



Auf der Suche nach Inspiration

Den eigenen Weg gehen ...

Fr, 12. - So, 14. Feber 2010

Beginn: 17 Uhr, Ende: 17 Uhr

Seminar- und Eventhotel Krainerhütte, Helenental

Mit dem Februar beginnt die Zeit des **Übergangs**. Als kürzester Monat des Jahres bringt er zwar noch einmal Kälte und Schnee, doch der **Umschwung** steht schon vor der Tür. Der Name Februar geht zurück auf das lateinische „februare“ und bedeutet „reinigen“.

Im Februar fragen wir uns, was uns wirklich entspricht, welche Arbeit uns Freude macht und uns erfüllt. Wir fragen uns, ob wir so glücklich sind, wie es uns zusteht, oder ob uns etwas fehlt. Vielleicht ist es an der Zeit, die Richtung zu ändern, Neues zu beginnen und Veränderungen in Angriff zu nehmen.

Wir wollen die energetische Qualität des Februars nutzen, um

- nach der dunklen Zeit die Energien ins Fließen bringen
- uns dem Fluss des Lebens anvertrauen
- uns zu reinigen
- zu entspannen
- nach Inspiration zu suchen

Die Themen an diesem Wochenende sind:

- Abschied nehmen von Überflüssigem
- Beschränkung auf das Wesentliche
- innerliche sowie äußerliche Reinigung
- Vorbereitung auf Neues

Beim nächsten Seminar geht es um die Entscheidung, wofür wir unsere Kräfte bündeln und einsetzen wollen. „Das Neue begrüßen - den ersten Schritt tun“ wird dann Thema des Wochenendes vom 9. - 11. April 2010 sein.

Methoden: Hatha-Yoga (keine Vorkenntnisse notwendig), bewegte Meditationen, Körperarbeit, Symbol- und Ritualarbeit in der Natur, kreative Techniken, thematische Inputs, Gruppen-, Paar- und Einzelreflexionen

Mitzubringen: bequeme Kleidung für drinnen, wetterfeste Kleidung für draußen, festes Schuhwerk, Schreibsachen, Decke, Sitzpolster (wenn vorhanden)

Anmeldung per mail an training@rosenegger.or.at sowie Anzahlung bis 4. Feb 10: € 130,-, Konto-Nr.: 00085-257-452 bei der PSK,BLZ 60000, ltd. auf Renate Rosenegger.

Pauschalsonderpreis (inkl. Unterkunft mit Vollpension, Kaffee- und Teeпаusen, Seminarbeitrag, Wellnessbereich): € 297,- im DZ, € 305,- im EZ

Trainerinnen:



Dagmar Schnögl
Hatha-Yogalehrerin
Hawaiianische Energiemasseurin
Ritualarbeit
0699 1106 1040



Mag. Renate Rosenegger
Outdoortrainerin
Bioenergetische Analyse
Gruppendynamik
0650 38 44 054
training@rosenegger.or.at
www.rosenegger.or.at