



**Angebot „Auszeitmomente für Mamas“ mit Kathrin am Bernsteinsee vom 21.04. bis 23.04.2022**

Kennst Du das? Dein „Akku“ ist gefühlt auf null, das Gedankenkarussell kreist, manchmal sogar bis hin zu Schlaflosigkeit? Verständlich, dass Du da an Deine Grenzen stößt.

Was genau raubt Dir den lieben, langen Tag die Energie?

Wie erkennst Du diese „Energieräuber“ und was kannst Du tun?

Lerne, was es Entscheidendes gibt, damit Du Dich gut und voller Power fühlen kannst.

Komm an diesem besonderen Wochenende Deinen Energieräubern auf die Spur und genieße Auszeitmomente nur für Dich!

Kursleitung: Kathrin Duhm

Unser Angebot für dich:

- 2x Übernachtungen im hellen und gemütlichen Zimmer
- 3 Tage gesunde und ausgewogene Vollpension (auf Wunsch vegan-basisch) inkl. Wasser und Tee
- Gedankenreisen, Auszeit-Ideen, Yoga, Mobilisierung am Morgen
- ein spannender und informativer Vortrag zum Thema „Energieräuber“

Folgende Coachings können individuell dazu gebucht werden:

- **THEKI** – Verbindung zwischen Körper, Geist und Seele – Eine Heilmethode, um die Selbstheilungskräfte zu aktivieren
- **Hürden im Alltag** - Werde Dir bewusst: was sind Deine Hürden im Alltag? Wo willst Du hin? Gemeinsam schauen wir, wie Du Deine Ziele erreichen kannst

Preis pro Person im Doppelzimmer zur Einzelnutzung:

Komfortzimmer mit Dusche: 388,50 €

Standardzimmer mit Dusche: 368,50 €

Preis pro Person im Doppelzimmer bei Doppelbelegung:

Komfortzimmer mit Dusche: 321,50 €

Standardzimmer mit Dusche: 311,50 €

Anreise: Freitag ab 12 Uhr

Abreise: Sonntag 10 Uhr

Teilnehmeranzahl: min 8 bis max. 15 Personen.

Informationen zur Vorbereitung des Wochenendes senden wir dir vorab per Email.

Wir freuen uns auf deine Buchung!