

# Seminarplan 2018



Datum	Uhrzeit	Seminar / Vortrag	Referent	
immer 14-tägig				
Dienstag 24. April 2018	19.00 Uhr	<b>METATRON – Meditation und Lichtabend mit den Litios Lichtkristallen</b>	Franz Wiesheu	
Donnerstag	neuer Termin	19.00 Uhr	<b>Vortrag: Die Krankheitsrate steigt!</b>	Thomas Ehrmaier
Do-Sonntag	10. - 13. Mai 2018	ab 10.00 Uhr	<b>Seminar: Einführung Schamanismus</b>	Kilian Bodhi Ameen
Fr- Sonntag	19.-21. Mai 2018	ganztägig	<b>Meditationskurs für Beginner und Wiederholer</b>	Manfred Stinglhammer
Do- Sonntag	31. Mai-03. Juni 18	ganztägig	<b>MEDITATION – Vertiefungskurs (Fortgeschrittene!)</b>	Manfred Stinglhammer
So-Sonntag	24.06.-01.07.18	ganztägig	<b>Einzelgespräche, Meditationen, Wanderungen, Vorträge mit dem Buchautor Coach und Weisheitslehrer, Klaus Eibach, Philosophie der Gefühle</b>	Klaus Eibach

# Seminarplan 2018



Datum	Uhrzeit	Seminar / Vortrag	Referent	
Samstag	30. Juni 2018	10.00 – 14.30 Uhr	<b>Workshop-Kochen nach den fünf Elementen der TCM</b>	Stephanie Steinegger
Sonntag	1. Juli 2018	ganztägig	<b>Seminar: Seelenplan</b>	Doris Fuentes
Fr- Sonntag	07. - 09. Sept 2018	ganztägig	<b>Meditationskurs für Beginner und Wiederholer</b>	Manfred Stinglhammer
Samstag	15. Sept 2018	ganztägig	<b>Feuerlauf!!! Glasscherbenlauf!!!</b>	Manfred Stinglhammer
Fr-Sonntag	16.-18. Nov 18	ganztägig	<b>Meditationskurs für Beginner und Wiederholer</b>	Manfred Stinglhammer
Sa- Sonntag	24.-25. Nov 18	ganztägig	<b>YOGA-/Mediationskurs</b>	Rita Lutz
immer Montag	19.30 Uhr – 20.30 Uhr	<b>Yoga</b>	Irimi Meier	
Immer Mittwoch	9.00 Uhr – 10.00 Uhr	<b>Yoga</b>	Irimi Meier	
Immer Mittwoch	19.30 Uhr – 20.30 Uhr	<b>Yoga</b>	Ulrike Yöken	
jeden Samstag	Oktober- Mai	ab 11.00 Uhr	<b>Wellnesstage</b> Termine finden sie unter: <a href="http://www.stadler-hof.de">www.stadler-hof.de</a>	

# Beschreibung zu unseren Seminaren bzw. Vorträgen

## **METATRON – Meditation und Lichtabend mit den Litios Lichtkristallen am Dienstag, den 24. April 2018**

Erzengel Metatron, die Engel und aufgestiegenen Meistern schenken uns die Kristall- und Aufstiegsenergien der Neuen Zeit. Sie erstellen einen Lichtkanal und verbinden uns mit dem göttlichen Urkristalllicht. Fühle und erlebe das Licht der Engel.

Kosten                    15 Euro  
Uhrzeit                    19.00 Uhr  
Referent                 Franz Wiesheu, Dipl. Mentaltrainer und Litios Lichtkristall Partner

## **Die Krankheitsrate steigt! Vortrag**

Lebenssituations-Analyse:

Wie schütze ich mich und meine Familie effektiv vor geopathischen Störfeldern, Elektrosmog und verfüge über ideales Trinkwasser?

Diskutieren sie mit, Werden sie teil einer starken Gemeinschaft

[www.das-expertenforum.de](http://www.das-expertenforum.de)

Kosten:                    8 Euro  
Uhrzeit:                    19 Uhr  
Referent                 Thomas Ehrmaier

## **Meditationskurs für Beginner und Fortgeschrittene**

verschiedene Termine

An diesem Wochenende lernen Sie eine uralte Meditationstechnik kennen, die ein sehr effektives Hilfsmittel ist, um den Verstand etwas zur Ruhe zu bringen. Zu diesem inneren Gefühl der Aufgeräumtheit bringt das Praktizieren der Meditation auch sehr viele weitere positive Auswirkungen auf Gesundheit und Wohlbefinden mit sich, was auch Erkenntnisse der modernen Wissenschaft immer mehr belegen.

Uhrzeit                    ganztägig  
Referent                 Manfred Stinglhammer

## **Basis Seminar Schamanismus**

**Do- Sonntag, den 10. - 13. Mai 2018**

„Frieden kommt in die Seele der Menschen, wenn sie sich ihrem Einssein mit dem Universum und all seinen Kräften bewusst werden und wenn sie verstehen, dass der Große Geist im Zentrum dieses Universums verweilt und das dieses Zentrum wirklich überall ist, in jedem von uns.“ (Black Elk)

Schamanismus ist der Alte Weg – unsere Ahnen lebten und arbeiten im Einklang mit den Kräften der Natur und innerhalb kosmischer Zyklen. Grund galt nicht als Besitz, aber als Geschenk von Mutter Erde, welches wir als ihre Kinder zu hüten haben. Die Bäumen und Pflanzen als beseelt und weiser Lehrer; die Tiere als unsere Geschwister und hilfreiche Begleiter; die vier Himmelsrichtungen, alle Naturphänomene bis hin zum kleinsten Staubkörnchen als vom Großen Geist belebt.

Durch alles um uns herum kann „Medizin“ (eine Wirkung vom Großen Geist als Zeichen, Heilkraft, Botschaft, Rat oder z. B Schutz) zu uns kommen. Mit Hilfe einfacher jedoch äußerst effektiver Methoden waren unsere Vorfahren in der Lage diese Medizin zum Wohle ihres Selbst, ihrer Mitmenschen und ihrer Umwelt einzusetzen.

Seminarbeschreibung: Wir haben dieses irdische, weibliche, emotionale und intuitive Wissen in uns fast zwei Jahrtausende strukturell unterdrückt. In diesem Modul lehren schamanische Techniken, nach der Lehre von Black Bear (Cherokee), Dich wieder den alten geprüften Weg von Mutter Erde zu gehen und wollen Dir helfen in Respekt, Balance und Harmonie mit Dir selbst und Deinem Umfeld zu leben. Der Weg der inneren Schau erschafft Dir Klarheit darüber welche vorwiegenden Strukturen zu durchbrechen und laden Dich aufs Neue ein, die Kraft Deiner inneren Weisheit und Liebe zu leben.

Inhalt: Erdungsritual, die Verbindung mit Mutter Erde und Vater Himmel, Schutzritual, das Aufbauen eines kraftvollen Schutzfeldes, Chakra Reinigung und Aktivierung, Arbeiten mit den Krafttier und Hilfetiere, Arbeit mit dem inneren Kind, Verbindung mit den vier Himmelsrichtungen, Erklärung und Anwendung des Medizinrades als Lebensberatungsinstrument, Kreieren eines geweihten Raum der Zusammenarbeit mit Großem Geist anhand Zeremonie, Wiederintegration abgespaltener Seelenstücke

Kosten:                 450,00 €  
Uhrzeit:                 ab 10 Uhr  
Referent:                Kilian Bodhi Ameen

## **Einzelgespräche, Meditationen, Vorträge mit dem Buchautor Coach und Weisheitslehrer, Klaus Eibach, Philosophie der Gefühle**

**So-Sonntag, den 24.06.2018 – 01.07.2018**

In dieser Zeit steht er für Sie für Einzelgespräche, Wanderungen, Vorträge und Meditationen unentgeltlich zur Verfügung. In den Vorträgen, Gesprächen und Meditationen wird es, wie in seinem Buch „Philosophie der Gefühle“ un den entsprechenden Textveröffentlichungen auf Ursache-Wirkung, u.a. um folgende Themen gehen: *Gefühle als bewusste Sprache der Seele, Im Einklang von Denken und Fühlen leben, Das Ying/Yang der Gefühle, Schicksal, Zufall oder Seelenplan, Die Macht des Unterbewussten, Seelische Ursachen von Krankheit – der Weg der Seelenheilung, Selbsterkenntnis – entdecke deine Potentiale – sie sind kein Zufall, Der Sinn von Ängsten, Panikattacken, Depression, Wut; Ärger, Zorn, Eifersucht, Leid, Schmerz, Unzufriedenheit, Liebeskummer, Unentschlossenheit, Unsicherheit, Misstrauen, Lethargie, Abhängigkeit, Unfreiheit, Zwang, Antriebslosigkeit, Hass, Sucht, Ablehnung etc. Gefühle als wahre innere Werte, Mitgefühl als bewusster (Selbst) Wert einer Gesellschaft*

Informationen zur Person:

Als Volljurist und Leitender Regierungsdirektor war Klaus Eibach viele Jahre u.a. im Bundeskanzleramt und im Bundesinnenministerium tätig. Jetzt folgt er seiner seelischen Bestimmung als Philosoph, Weisheitslehrer und medialer Gefühlscoach. Schicksalhaft vorherbestimmte Erfahrungen und Krankheiten haben ihn an den Ursprung der Suche nach dem Sinn seines Lebens zurückgeworfen. Geleitet von der Ahnung, dass Heilung an die innere Wahrheit des Menschen gebunden sein muss, hat er auf den sich mühsamen Weg der Erforschung seines Bewusstseins begeben. Er zog sich viele Jahre lang zurück und ging durch die Höhle von Angst und Panikattacken, Schmerzen, Wahnvorstellungen und Depressionen. Er durchquerte die Abgründe und Tiefen seiner inneren Welt und fand über seine Gefühle den Zugang zu seiner Seele. Seitdem lehrt er den Sinn von Gefühlen und Mitgefühl(Liebe).

Referent: Klaus Eibach

## **Workshop-Kochen nach den fünf Elementen der TCM**

**Samstag, den 30.06.2018**

Ein kurzer Vortrag gibt Ihnen eine Einführung in die Idee der Fünf-Elemente-Ernährung. Danach wird gemeinsam ein Fünf-Elemente-Menü zubereitet. Entdecken Sie, wieviel Kreativität dabei frei wird. Bekanntes und Neues verbinden sich zu einem entspannten Mittagessen. Im Mittelpunkt stehen einfache, wohlschmeckende Gerichte, die sich leicht mit regionalen Produkten der Saison zubereiten lassen. Das Kochen nach den Fünf Elementen lässt sich für jeden Geschmack individuell gestalten, frei nach dem Motto: schlank bleiben und genießen.

Es bleibt Zeit für Fragen und es gibt jede Menge Tipps zur praktischen Umsetzung im Alltag, damit Kochen auch dann Spaß macht, wenn der volle Terminkalender wenig Spielraum lässt. Viele Rezepte eignen sich außerdem ganz hervorragend für Party-Buffets und kommen als kleine Gastgeschenke immer wieder gut an.

Bitte bei der Anmeldung eventuelle Allergien oder Unverträglichkeiten mitteilen!

Referent: Stephanie Steinegger

Uhrzeit: 10 Uhr- 14.30 Uhr

## Seelenplan

am Sonntag, den 01. Juli 2018

...“sei bereit deine wahre Bestimmung zu ergründen und in dein Leben zu integrieren“

Jede Seele wird ins Leben gerufen mit einer Idee. Eine Idee, welche die Seele auf der irdischen Ebene ERFAHREN möchte. Eine Idee, die so vollkommen ist, dass sie sich in jedem Aspekt unseres Lebens widerspiegelt. Unser ureigener Weg wird mit dem ersten Atemstoß ins Leben eingeleitet. Nicht immer wissen wir , warum und weshalb wir auf die Erde gekommen sind und doch offenbart sich eine kosmische Ordnung hinter jedem Lebensabschnitt. Unser ureigener Weg erfordert Zuspruch, Motivation und viel Mut. Es braucht Mut, dem eigenen Herzen Gehör zu schenken. Es braucht Mut, neue Wege zu gehen und sich voll und ganz einzulassen. *In diesem Seminar findest Du Anregung und Impulse für ein neues Bewusstsein. Wir tauchen ein in die Sprache der Seele. Wir bereisen unsere Idee und integrieren sie in unserem Leben. Was du schon lange gesucht hast findest Du in der Sprache der Seele wieder.*

Was will die Seele? Was bedeutet Urbestimmung? Die Sprache der Seele, Das Ziel einer Seele: Weiterentwicklung!, Akasha Chronik (Seelenbotschaft)

Kosten: 110 Euro inkl. Mittagessen

Uhrzeit: 9.30 – 17.30 Uhr

Referent Doris Fuentes

## Tri-Yoga & Meditation

Sa- Sonntag, den 25. - 26. November 2018

„Yoga ist Meditation in Bewegung“ An diesem Wochenende möchten wir euch einen kleinen Einblick in die Zusammenhänge von Tri-Yoga und Meditation vermitteln. Das charakteristische und einmalige der Tri-Yoga Flows sind die segmentalen Bewegungen der Wirbelsäule. Geführt vom Atem gleiten wir Wirbel für Wirbel in die Yoga-Asanas und mobilisieren so alle Gelenke, fördern die Ernährung der Bandscheiben und reaktivieren die tiefe Muskulatur. So lernen wir, unseren Körper wieder bewusst wahrzunehmen und zu fühlen

Kosten 190 Euro

Uhrzeit ganztägig

Referent Rita Lutz

## weitere Seminare in Planung...

### **Dynamische Entspannung und Meditation**

#### **evtl neuer Termin**

Dieser Kurs fördert den Kontakt zu Ihrem eigenen Körper, Achtsamkeit und Gelassenheit. Einfache und strukturierte Übungen werden erlernt und können im Alltag eingesetzt werden. Mal sind die Bewegungen dynamisch mal sind sie still und sanft. Ziel des Kurses ist es negative Gedanken zu stoppen und durch Stressreaktionen zu verändern.

Entspannungen auf allen Ebenen, Halt/Erdung finden und Widerstandskräfte mobilisieren. Wer Achtsam mit sich selbst umgeht und seinen Körper bewegt, der bewegt auch seine Seele.

Kosten            10 Euro pro Abend  
Uhrzeit           19.00 Uhr – 20.15 Uhr

Referent           Sabine Fröhlich

### **Quantenheilung „Ich wähle heute, meine Bestimmung zu leben“**

#### **neuer Termin 2018**

Praktische Anwendung in der HeilPraxis und SelbstHeilung

Quantenheilung ist eine uralte Heiltechnik, die seit einiger Zeit verstärkt in den Blickpunkt rückt. Die „Kaahuna“, die Heiler aus Hawaii praktizieren diese Methode seit tausenden von Jahren. Bei der Methode der Quantenheilung handelt es sich um praktische Anwendung von Erkenntnissen der modernen Quantenphysik in der Heilpraxis oder auch zur Selbstheilung.

In spirituellen Schriften wird von Licht des Bewusstseins gesprochen. Es ist das Licht das in jeder Seele vorhanden ist und eine hohe Transformationskraft besitzt. Über die Quantenebene können Gedanken und Gefühle harmonisiert werden. Es sind gerade die Gedanken (Glaubenssätze) und Gefühle (emotionale Dramen) die uns hindern, im Gleichgewicht zu sein. Gedanken und Gefühle sind Bestandteile unseres Unterbewusstseins, die täglich eine enorme Wirkung auf unser Leben haben.

In diesem Seminar arbeiten wir mit der Zwei Punkt Methode: Wir bringen blockierte Energie in Fluss, Körper – Geist – Seele in Einklang, persönliche Themen werden optimiert, effektive Transformationsebene – Selbstheilung, Anleitung und Umsetzung im Alltag

Mehr Infos unter: [www.dorisfuentes.de](http://www.dorisfuentes.de)

Kosten            220 Euro            inkl Mittagessen  
Uhrzeit           10.00- 18.00 Uhr/ 10.00 – 16.00 Uhr  
Referent           Doris Fuentes

**Vortrag: Was zahlen erzählen und wie Menschen wirklich „ticken“  
neuer Termin 2018**

In diesem Vortrag erfahren Sie Highlights zum Thema Persönlichkeitsentwicklung und wie Menschen wirklich ticken. Seien Sie Ihren Mitmenschen immer einen Schritt voraus und durchschauen Sie Ihr Gegenüber mit einfachen und effizienten Ansätzen der NumeroLogik.

Edith Steller wird Sie mit 30-jähriger Berufserfahrung in die Welt der Zahlen führen. Erkennen Sie, dass auf der Basis der mathematischen Wissenschaft der Verstand angesprochen wird. Die Symbolik der Zahlen wirkt jedoch mehr auf der Ebene der Emotionen, die unserem Bauchgefühl zugeordnet werden.

Glauben Sie, dass emotionales Marketing in der heutigen Zeit ein Zufall ist?

Sie wollten schon immer in Ihrer Berufung? Ihr Unterbewusstsein weiß, was es kann und will. Erkennen Sie sich selbst und nutzen Sie diesen Erlebnisabend für Ihre persönliche Erfolgs-Strategie!

Kosten

Uhrzeit 19.30 – 20.00 Uhr

Referent Erika Steller

**Adventsseminar mit dem Licht der Engeln  
neuer Termin 2018**

Die Engel schenken dir Geborgenheit und Heilung

In der Adventszeit weicht die Dunkelheit dem Licht und in goldenen Gewändern zeigen sich die Adventsengel und umhüllen uns sanft mit Ihrer Liebe. In der Adventszeit sind die Engel ganz nahe bei uns. Die Engelsphären zeigen sich im goldenen Licht. In dieser Zeit haben wir die Möglichkeit durch das goldene Licht der Adventsengel Ruhe und Heilung in unser Leben zu bringen. Wir reisen durch das vergangene Jahr und integrieren unsere Erfahrungen. Wir bringen unsere Träume zum Erwachen und segnen sie mit der Kraft der Liebe. Unser Lebensplan wird neu aktiviert und symbolisch in unser Leben eingewoben. Wir verabschieden das Alte, lassen es los und segnen das alte Jahr mit der Kraft der Liebe. *Wir besinnen uns auf die Gegenwart, nehmen die Stille und Ruhe der Adventszeit tief in uns auf und segnen die Gegenwart mit Frieden. Wir blicken nach vorne in die Zukunft, formen das neue Jahr mit den schönsten Farben des Regenbogens und segnen es mit der Kraft der Zuversicht.* Wir besinnen uns auf unsere innere Kraft und bereiten uns auf das neue Jahr vor. Wir nehmen Kontakt auf mit unserem Schutzengel und Helferengel und bekommen unsere persönliche Botschaft. Außerdem schauen wir uns die astrologische Konstellationen an für das Jahr 2018.

[www.dorisfuentes.de](http://www.dorisfuentes.de)

Kosten 110 Euro inkl. Mittagessen

Uhrzeit ganztägig

Referent Doris Fuentes



## **Neuro – Coaching neuer Termin 2018**

Moderne Neurowissenschaft trifft uraltes Wissen! Mit Neurofeedback, Klang-Massagen und Meditation zu mehr Wohlbefinden, Leistungsfähigkeit und Gelassenheit. Neurocoach Jürgen Chitralla und Entspannungs-Trainer Jürgen Unterhauser laden die Teilnehmer im Rahmen dieses ganz besonderen Seminars ein, auf eine Reise hin zu mehr Leistung-und Konzentrationsfähigkeit, Wohlbefinden und Gelassenheit zu begleiten. Die Teilnehmer bekommen die Gelegenheit, eine Auszeit vom Alltag zu nehmen. Sie erfahren Neues über die Fähigkeiten ihres Gehirns gezielt zu steigern. Klanganwendungen und Meditationen bringen Entspannung, Neuordnung und Harmonie für Körper, Geist und Seele. Genuss pur.

Das alles erwartet die Teilnehmer des Workshops:

Ein Kochkurs zum Kennenlernen in entspannter Atmosphäre, Informationen über Neurofeedback und Anwendungsbereiche, Aufnahme des Gehirn in 3D, ein Neuro-Feedback – Training, eine geführte Klangschalen – Meditation, ein Klang – Massage, eine Neurofeedback-Abschlussmessung mit Bewertung und Analyse der Veränderung, freie Zeit für Gespräche und Entspannung, etwa in der Wellness-Oase des Stadler-Hofes, Pausenverpflegung

Das Seminar beginnt am Freitagabend, 02 Februar, mit einem Kochkurs bei Richard und Luise Raab im Schamberger Hof. Das eigentliche Seminar findet im Stadler-Hof in Großgundertshausen statt. Die Neurofeedback Sitzungen werden in Jürgen Chitrallas Praxis für Neurofeedback in der Ringstr. 13 in Rudelzhausen abgehalten, die nur wenige Fahrminuten vom Stadler Hof entfernt ist.

Kosten: 480 Euro (inkl. Kochkurs, ohne Unterbringung)

Referent: Jürgen Chitralla

## **Von Mensch zu Mensch / Tage der Entschleunigung neuer Termin 2018**

Seit 2012 entwickeln sich diese „Tage der Entschleunigung“ mit Begeisterung, nah am Leben zu sein. Lass DICH überraschen und begleite DICH über diese 4 Tage.

Donnerstag: 17.00 Uhr Anreise /18.00 Uhr Abendessen, das von mir mit Liebe zubereitet wird.

Freitag: ca 7.30 Uhr Morgenmeditation mit Klängen/ 8.30 Frühstück/ Leben in den Tag/ /Freiraum

Samstag: ca 7.30 Uhr Morgenmeditation mit Klängen / 8.30 Frühstück/ Tanzen nach Gefühl/ Freiraum

Sonntag: ca 7.30 Uhr Morgenmeditation mit Klängen / 8.30 Frühstück/ Raum um Erlebtes zu besprechen, ca 14.00 Uhr Antreten der Heimreise

Bitte mitbringen: Musikinstrumente (Gitarre, Trommeln, Klangschalen ect.), Bequeme Kleidung, Taschenmesser, feste Schuhe , Regenbekleidung, Kleidung, die auch schmutzig werden darf, wenn man sich auf den Boden setzt, Handtücher sind auf den Zimmern vorhanden, Föhn bitte mitbringen, Offenheit Neuem gegenüber

Kosten: Ab 9 Pers. 271,00 Euro/ ab 7 Pers. 301 Euro

Uhrzeit: siehe oben im Text

Referent: Anton Huber

**"inner power - von Frau zu Frau"**  
**neuer Termin 2018**

Ich freue mich, Dir meinen nächsten Seminartermin für das außergewöhnliche "inner power - von Frau zu Frau" ankündigen zu dürfen. Die bisherigen Teilnehmerinnen waren von der besonderen und intimen Atmosphäre durch die reine Frauenrunde überrascht und sehr begeistert. Wenn du Frauen kennst, die drei Tage ganz für sich nutzen wollen, um Abstand zum Alltag zu gewinnen und NEUE Sichtweisen über sich und ihre Mitmenschen zu bekommen - dann ist mein "inner Power" Seminar nur für Frauen genau das Richtige. Die eigene Persönlichkeitsentwicklung ermöglicht ein glücklicheres und gesünderes Leben.

nähere Infos zum Seminar unter: [www.powerbrain-institut.de](http://www.powerbrain-institut.de)

Kosten	390 Euro
Uhrzeit	ganztägig
Referent	Dagmar Spreitzer

---

**Tag der Stille**

**neuer Termin 2018**

Auszeit vom täglichen Trubel, vom Hetzen und der ständigen Reizüberflutung. In der Stille wieder in Kontakt kommen mit Dir und Deiner inneren Weisheit. Wieder eintauchen in den Fluss des Lebens und wissen, dass es nichts zu tun gibt.

Mit dem Heraustreten aus der Geschäftigkeit des Alltags machst Du dir selbst ein außergewöhnliches Geschenk. Du erlaubst Dir langsam zu werden, den Blick nach innen zu richten, Dir selbst ungestörte Aufmerksamkeit und bedingungslose Zuwendung zu schenken.

Verschiedene angeleitete Achtsamkeitsübungen lassen einen ruhigen, geschützten Raum entstehen, in welchem wir wieder mit der uns innewohnenden tiefen Ruhe, Klarheit, Balance und Lebensfreude in Verbindung kommen.

Um dir eine tiefe Erfahrung zu schenken, bleiben wir während der Übungen und auch während des gemeinsamen Essens im Schweigen.

Erst im Anschluss nehmen wir uns genügend Zeit, die Erfahrung des Tages zu reflektieren.

Er richtet sich an Meditationserfahrene, die Ihre Achtsamkeitspraxis auffrischen und vertiefen möchte. Ebenfalls sind Neueinsteiger, die Offenheit und Freude an einer intensiven Zeit mit sich selbst mitbringen herzlich eingeladen.

Ich bitte Dich bequeme Kleidung und eine Decke mitzubringen

Kosten	
Uhrzeit	
Referent	Markus Gruber

## SelbstEntwicklung mit der Lebenskunst der Achtsamkeit neuer Termin

Der 10-Wochenkurs basiert auf dem Wissen, welches von Prof. Jon Kabat-Zinn an der University of Massachusetts in den letzten dreißig Jahren umfassend wissenschaftlich erforscht, entwickelt und in seiner Wirkung bestätigt wurde.

Die gemeinsame Reise gibt Dir nicht nur ein Werkzeug für ein bewussteres Leben an die Hand, sondern schenkt Dir die Basis für einen umsichtigen, zeitgemäßen neuen Lebensstil.

Ziel ist es, den Herausforderungen im täglichen Leben mit mehr Gelassenheit und Akzeptanz zu begegnen. Zusätzlich wirst Du eingeladen, den Zauber des gegenwärtigen Moments zu ergründen und somit wieder in tiefen Kontakt mit Dir selbst zu kommen.

Achtsam zu leben bedeutet, dass Du Deine Lebensqualität auch angesichts großer Beanspruchung oder Krankheit bewahren kannst und Deine Lebensfreude nicht länger von äußeren Umständen abhängig ist.

*Meine Einladung in dieser gemeinsamen 10-wöchigen Reise ist es, folgende Themen zu erforschen*

persönliche Stressmuster erkennen und verändern/ selbstbestimmt handeln, anstatt automatisch zu reagieren/ mehr Souveränität und Selbstvertrauen entwickeln/ emotionale Reaktionen in den Griff bekommen/ heilsamer mit problematischen Gedanken umgehen/ Belastung durch schwierige Gefühle vermindern/ Verlust und Schmerzen bewältigen/ widrigen Lebensumstände besser gewachsen sein/ sich aktiv entspannen können/ das Leben entschleunigen/ dem Leben mehr Qualität und Freude schenken/ Zugang zu den inneren Ressourcen finden/ selbstgesteckte Grenzen erweitern

*Folgende Kernelemente der Achtsamkeitspraxis werden eine zentrale Rolle spielen:*

das Beobachten der eigenen Körperempfindungen im Liegen/ das Beobachten der eigenen Gefühle und Gedanken während dem Gehen sowie dem ruhigen Sitzen/ Achtsam ausgeführte Körperübungen/ die Integration von Achtsamkeit im Alltag

Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Teil des Kurses ist es, dass alle Teilnehmer während der 10-Wochen zu Hause sechsmal in der Woche 30 min. üben.

Kosten

Uhrzeit

Referent

Markus Gruber

...weitere Seminare sind geplant, wir aktualisieren laufend unseren Seminarplan, bei Interesse melden sie sich telefonisch unter 08754/910020 oder schreiben sie uns eine Email an [info@stadler-hof.de](mailto:info@stadler-hof.de)!

**„Der Mensch besitzt nichts Kostbareres als die Zeit“**

Wir wünschen Ihnen, dass Sie sich etwas finden in unserem Programm, um sich frei zu machen von der Hektik des Alltags. Öffnen Sie die Augen und Ihr Herz für die schönen Dinge des Lebens und nehmen Sie sich Zeit zum Erholen, Erleben und Genießen.

**Wir freuen uns auf Sie!  
Ihr Stadler-Hof Team**