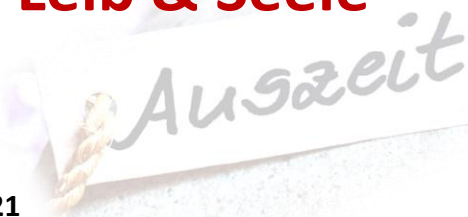


Auszeitpauschale – Gutes für Leib & Seele

3 Nächte
vom 21. Mai bis zum 24. Mai 2021
&
07. Oktober bis zum 10. Oktober 2021



Donnerstag

Ankommen, abschalten & aufatmen

Der erste Abend steht ganz im Zeichen des Ankommens und der Vorbereitung auf die folgenden Tage. Bereits kurz vor **dem gemeinsamen Abendessen um ca. 17:00 Uhr** stellt Ihr Coach Manfred sich und das Auszeitprogramm vor und steht persönlich für individuelle Fragen zur Verfügung. Im Anschluss an das Abendessen beginnen wir mit **einem 2-stündigen Workshop zum Thema Achtsamkeit um gut im Urlaub anzukommen und den Alltag hinter sich zu lassen.**



Entspannt und ausgeglichen verbringen Sie die Nacht in unseren Zirben-Suiten. Dabei unterstützen die Ätherischen Öle der Zirbe ihre Regeneration und gewährleisten einen tiefen und erholsamen Schlaf.

Freitag

Die Kraft der vier Elemente

Am nächsten Morgen, nach dem Biosphären-Frühstück, starten wir um **08:30 Uhr in eine geführte 4-Elemente Wanderung in Richtung Auszeithof Gratzgut in Tamsweg.** Start in Wölting bei Tamsweg. Während der Wanderung setzen wir das Wissen vom Vorabend um, um die 4 Elemente in der Natur neu zu entdecken und so intensiv wie wahrscheinlich nie zuvor



wahrzunehmen. Die Einteilung der Welt in die 4 Elemente ist schon sehr alt und bereits griechische Philosophen machten sich Gedanken darüber. Demnach sind Feuer, Wasser, Erde und Luft die grundlegenden Elemente des Lebens und aus ihnen entstehen alle weiteren Formen dieser Welt. Philosophisch gesehen, zeigen sich die 4 Elemente nicht nur auf der materiellen Ebene sondern auch in unserem seelischen/psychischen Bereich. So kann die Beobachtung und Reflektion der Elemente in der Natur den Menschen in seinem ganzen Sein spiegeln und somit zur Identitätsklärung herangezogen werden. Während der Wanderung werden wir die Elemente vorwiegend in der sich uns zeigenden Natur erleben und

wahrnehmen. Am Auszeithof Gratzgut angelangt, gibt es ein gemeinsames Mittagessen, welches wir selbst an einem Lagerfeuer zubereiten. Nach dem Essen zeigt Manfred die Kräfte der 4 Elemente in der Persönlichkeit auf und gemeinsam reflektieren wir deren Zusammenspiel und Auswirkungen in unserem Alltagsleben. Nach diesem spannenden und abwechslungsreichen Programm bringt Sie unser Shuttle vom Auszeithof zurück zur Zirbenpension in Mauterndorf.

Samstag

Der Sinn im Leben

Den Samstagvormittag können Sie nach ihren Wünschen und Bedürfnissen gestalten. Gegen Abend, ab 15:30 Uhr, treffen wir uns wieder in der Runde um einen **3-stündigen Workshop zum Thema Sinn im Leben** zu gestalten. Dabei zeigt unser Coach Manfred auf einzigartige, kreative Weise, für Sie vielleicht noch unbekannte Aspekte zu diesem Thema auf und wir überdenken gemeinsam was dem Leben Sinn gibt. Dieser Workshop ist ein bereichernder Abschluss um die Ereignisse der letzten Tage zu integrieren und noch weitere Impulse zu erhalten.



Sonntag

Gestärkt nach Hause fahren

Am letzten Tag entscheiden Sie selbst wie Sie den Tag verbringen und ob bzw. wann Sie abreisen. Es besteht noch die Möglichkeit, zusätzlich an einer **1-stündigen Übungseinheit am Morgen** um ca. 09:00 Uhr teilzunehmen um gestärkt in den Alltag zurückzukehren. (Kosten für die Teilnahme 15,00 € pro Person)



Alles in Allem ein erdendes, Kraft spendendes und doch bewegendes Wochenende!

Je nach Witterung kann sich das Programm tageweise verschieben.

3 ÜN / Frühstück im Doppelzimmer inkl. aller Pauschalleistungen

490,00 € pro Person

Zuschlag Einzelzimmer 10,00 € pro Tag