



AUSZEIT FÜR DIE SEELE

IN EINER WUNDERSCHÖNEN UMGEBUNG INMITTEN DER TIROLER BERGE

Willst du mehr im Urlaub tun als nur spazieren gehen, gut essen und schlafen?

Dann nimm teil am

MENTALTRAINING mit HEIDRUN

Was erwartet dich?

Herausgelöst aus dem Alltag, fernab von Stress und Hektik hast du Gelegenheit, dich von überreizenden Sinneseindrücken zurück zu ziehen, um deine kostbare Zeit dazu zu nützen, zu dir selbst zu finden und wieder in deine Mitte zu kommen.

Die Belohnung deines Mutes zur Auszeit ist:

Mehr Kraft und Energie,
Mehr Gesundheit und Wohlbefinden,
Mehr Glück und persönliche Freiheit!

Ziel ist es, mit wirksamen **TECHNIKEN AUS DEM MENTALTRAINING**, mit **MEDITATION**, **ENTSPANNUNGS-** und **ACHTSAMKEITSÜBUNGEN**

- Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen, wieder in die natürliche Balance zu kommen und Lebensfreude und Leichtigkeit zu gewinnen
- deine Selbstheilungskräfte zu aktivieren und deine Ressourcen zu entfalten
- neue Sichtweisen über dich selbst und über das Leben zu gewinnen
- deine Intuition zu entdecken und deine ureigensten Bedürfnisse und Herzenswünsche wieder wahrzunehmen - dir „Selbst“ wieder bewusst zu werden
- deine Erkenntnisse in den Alltag zu integrieren und eventuelle Blockaden auf deinem Lebensweg aufzuspüren und zu lösen, damit dein Leben in Fluss bleibt, denn Leben ist ständigem Wandel unterworfen und Weiterentwicklung ist der „Zauber des Lebens“

Du bekommst von mir wertvolle **TIPPS** und **ÜBUNGEN** aus meiner Schatzkiste mit nach Hause, damit es dir gelingt auch im stressigen Alltagstrubel in deiner Mitte zu bleiben und dich im Einklang mit dem Leben zu fühlen.

NUR WER SICH REGELMÄSSIG DIE ZEIT NIMMT ABZUSCHALTEN, TIEF ZU ENTSPANNEN UND MIT ALLEN SINNEN ZU GENIEßEN, KANN SEINEN HARMONISCHEN LEBENSRYTHMUS FINDEN UND DEN WEG SEINES HERZENS GEHEN.



Mach deinen Urlaub zu einem Geschenk für dich
und gehe reich, mit positiver Kraft, Inspiration
und tiefen Einsichten beschenkt, zurück in den Alltag!