

Auszeit-Training

3 Tage im Vigilius Mountain Resort für Fortgeschrittene



Just slow down

- Bewegung
- Stille
- Meditation
- Distanz

Ort:	Südtirol, Vigilius Mountain Resort	
Ablauf:	Tag 1:	17.00 - 19.00 Uhr
	Tag 2+3	07.00 - 08.00 Uhr 09.30 - 12.30 Uhr 17.30 - 18.30 Uhr
	Tag 4	07.00 - 08.00 Uhr 09.30 - 12.00 Uhr
Preis:	ab 1.500 € (Kurs,Ü,HP,EZ)	
Anmeldung:	preiss@susanne-preiss.de	

Für wen?

- Dieser Workshop eignet sich für alle, die einmal einen Einsteigerkurs bei mir gemacht haben oder im Rahmen eines Firmenworkshops die Übungen kennengelernt haben. Es ist ziemlich unerheblich, wie lange das her ist.
- Als weitere Voraussetzung sollte man einfach ein wenig Offenheit und Wohlwollen gegenüber anderen Teilnehmern in der Gruppe mitbringen.

Worum geht es?

- Wir beginnen unsere Tage bei Sonnenaufgang, auf dem Holzdeck des wunderbaren Design-Hotels und vor uns liegen die Dolomiten in voller Schönheit. Der Blick auf den Rosengarten, die morgendliche Stille und die Übungen, führen uns schnell zu einem Gefühl unglaublicher Gelassenheit und Ruhe. Mir geht es immer wieder so, dass ich dort oben am Berg am liebsten die Zeit anhalten möchte, weil es so erfüllende Momente sind.
- In diesem Workshop geht es darum, Gelerntes zu vertiefen. Das sind unsere Übungen aus dem Einsteigerkurs für mehr Beweglichkeit und moderaten Muskelaufbau, ebenso wie unsere

Meditationen in Bewegung und Meditationen in Stille.

- Im Fokus steht hier das Ziel: Abstand bekommen zu den Sorgen und Herausforderungen des Berufs- und Alltagslebens.
- Die Tage sind strukturiert mit Übungen und werden unterbrochen durch das ein oder andere Theorie-Thema. Immer hat es damit zu tun, wie wir es schaffen leistungsfähig zu bleiben, ohne unsere Gesundheit oder Zufriedenheit einzubüßen.
- Es geht darum zu tiefer innerer Ruhe zu finden, die Batterien aufzuladen und auf sich selbst zurückzufallen.
- Wir wollen aus der Gedankenspirale aussteigen und uns für 3 Tage eine Auszeit gönnen.
- Es ist ein bisschen so, als würde man den „Reset“ Knopf drücken.
- Je mehr es Dir gelingt, das Telefon und den Laptop „links liegen“ zu lassen, desto schneller stellt sich eine große Erholung ein.