

# Ich-tu-mir-was- Gutes-Auszeit

Yoga | Resilienz | Walderleben



Körper, Geist und Seele pflegen | Die Kraftspeicher füllen | Ruhe & Stille genießen | Die Natur erleben | Die Bewegung spüren | Achtsame Gemeinschaft erfahren | Durchatmen | Hatha-Yoga | Shinrin Yoku | Mehr Resilienz aufbauen | Die Widerstandskraft stärken | Waldbaden | Meditation | (R)Auszeit | Gut schlafen | Gesund & lecker essen | Die Sinne öffnen | Entschleunigen

Ein Retreat für alle, die sich etwas Gutes tun und gestärkt den Alltag meistern möchten. Mit maximal 12 Teilnehmern in einer Top-Location direkt am Wald.

Jetzt anmelden bei Bianca oder Andreas!



KOMMUNIKATION | RESILIENZ | WALDBADEN | COACHING

www.kraftquell.info  
andreas.schwab@kraftquell.info  
0173 155 0 154



bianca.werner.77@web.de  
0151 425 545 59



THALHAUSER MÜHLE  
HOTEL - GASTRONOMIE - EVENTS

www.thm.eu  
info@thm.eu  
Iserstraße 85  
56584 Thalhausen  
02639 962590

## Unser Gastgeber

Die Thalhauser Mühle liegt direkt im Wald mitten im Naturpark Rhein Westerwald und bietet moderne, ansprechende Zimmer, einen exzellenten Service und eine hervorragende Küche.



### Leistungen:

Zwei Übernachtungen im 1/2 DZ mit Dusche/WC

Zweimal reichhaltiges Frühstück

Zweimal vegetar. Mittagsmenü

Zweimal Abendmenü (vegetar. oder Fisch)

Stilles Wasser und Tee zu allen Mahlzeiten & Veranstaltungen

**Preis 199 €**

EZ-Zuschlag 20 €

Zimmer sind bis zum **28.05.2021** verfügbar und buchbar über die Thalhauser Mühle.



# Programm

## Freitag, 25. Juni 2021

- 15.00 Uhr: Check-in und Begrüßung mit Tee, Kaffee, Gebäck
- 16.00 Uhr: Achtsamer Spaziergang mit Elementen des Waldbadens
- 18.00 Uhr: Gemeinsames Abendessen
- 19.30 Uhr: Abend-Yoga  
Element Feuer mit Kerzenmeditation und Feuerschale
- 21.00 Uhr: Freizeit oder gemeinsamer Ausklang des Abends

## Samstag, 26. Juni 2021

- 8.00 Uhr: Guten-Morgen-Yoga  
Element Erde
- 9.30 Uhr: Frühstück
- 10.30 Uhr: Waldwanderung mit Elementen des Waldbadens und Hängemattenauszeit
- 14.00 Uhr: Gemeinsames Mittagessen
- 15.00 Uhr: Resilienz-Workshop  
“Was macht uns stark und erhält unsere Widerstandskraft?”
- 17.00 Uhr: Nachmittags-Yoga  
Element Wasser am Forellenteich
- 19.00 Uhr: Gemeinsames Abendessen
- 20.00 Uhr: Klangschalen-Auszeit
- 21.30 Uhr: Freizeit oder gemeinsamer Ausklang des Abends

## Sonntag, 27. Juni 2021

- 8.00 Uhr: Guten-Morgen-Yoga  
Element Luft
- 9.30 Uhr: Frühstück
- 10.30 Uhr: Workshop zur achtsamen & wertschätzenden Kommunikation
- 13.00 Uhr: Gemeinsames Mittagessen
- 14.00 Uhr: Abschlussrunde mit Meditation und Verabschiedung



**Seminarpreis: 199 EUR pro Person\***

\* zzgl. Kosten für Unterkunft & Verpflegung in der Thalhauser Mühle. Buchung und Abrechnung der Unterkunft erfolgt direkt zwischen Teilnehmer und Thalhauser Mühle. Buchung und Abrechnung des Seminars erfolgt über Spirit4Yoga – Bianca Werner.