

Durchatmen am Fluss Yoga und Psychosynthese am Rhein

24. Juli – 28. Juli 2023

In unserem Seminarhaus direkt am Rhein wollen wir durch Kreativität, Intuition und Konzentration unsere Selbstwirksamkeit im Beruf verbessern und stärken.

Vom Fluss wollen wir lernen, und das kann ganz viel sein:

- Ich darf mich tragen lassen und entwickle mehr inneres Gleichgewicht, Sicherheit und Vertrauen.
- Woran halte ich noch fest? Was darf ich loslassen?
- Der Fluss verändert mit Geduld - Besinnung auf Stärken, Potentiale und Ressourcen.
- Ich darf aber auch über meine Ufer treten und auch mal gegen den Strom schwimmen.
- Ich bin voller Kraft und kann Belastungen tragen, indem ich in meinem Tempo fließe.
- Von der Quelle bis zur Mündung: Mit Abstand und voller Stolz und Wertschätzung betrachte ich meine Lebensleistung.

Mit den Methoden der Psychosynthese werden wir all das an uns erfahren.

Achtsamkeitsgänge am Ufer und ein sanftes Yogaprogramm werden die Wirkung noch unterstützen.

Voller **Kraft, Zuversicht und Gelassenheit** gehen wir nach diesen Tagen wieder in unseren Arbeitsalltag, stressresilient und selbstbewusster, mit der Gewissheit: Ich bin eins mit dem Fluss meines Lebens.

Referentin	Gabrielle Steiner Heilpraktikerin, Psychosynthese-Therapeutin, Yogalehrerin
Zeit	24.07. – 28.07.2023 Montag 10.00 - 17.00 Uhr Dienstag bis Donnerstag 09.00 - 17.00 Uhr Freitag 09.00 - 16.00 Uhr
Ort	IndiTO Bildung, Training und Beratung Estermannstr. 204, 53117 Bonn Tel: 0228/674663 Email: info@indito.de www.indito.de
Kosten	440,00 €