

Resilienz & moderne Selbsthypnose

Wochenend-Seminar mit Daniela Böther-Schultze
04. – 06.07.2025



Erleben Sie ein einzigartiges Wochenende, das Körper, Geist und Seele auf besondere Weise miteinander verbindet. Unser Seminar zum Thema *Resilienz und Moderne Selbsthypnose* führt Sie durch eine Reise der Selbstentdeckung, inneren Balance und tiefen Entspannung.

In diesem intensiven sowie erholsamen Wochenende erfahren Sie:

- **Yoga-Sessions**, die Ihnen helfen, den Körper zu entspannen, Blockaden zu lösen und Energie zu tanken.
- **Selbsthypnose-Techniken**, mit denen Sie Ihre innere Kraft entdecken und Ihre Selbstwahrnehmung intensivieren.
- **Kommunikationsstrategien**, um Ihre innere Stimme zu besänftigen, selbstwirksame Fähigkeiten zu stärken und innere Widerstände aufzulösen.

Nutzen Sie die Gelegenheit, sich eine Auszeit zu gönnen und Ihre inneren Ressourcen zu aktivieren. Verlassen Sie das Seminar mit einem neuen Gefühl der Achtsamkeit, der Selbstkontrolle und der inneren Ruhe...

Resilienz & moderne Selbsthypnose

Wochenend-Seminar mit Daniela Böther-Schultze

04. – 06.07.2025

ABLAUFPLAN

Freitag 17 – 19 Uhr	ZitterYoga – „Entspannt ins Wochenende“ In Theorie und Praxis
Samstag 10 – 12 Uhr	Moderne Selbsthypnose I
Samstag 14 – 18 Uhr	Das Bewußte denkt, das Unbewußte lenkt. Den eigenen Zustand managen und die Fähigkeit der Selbstregulation stärken
Sonntag 10 – 12 Uhr	Magic Words ein heiteres, erstaunliches Verändern von Gefühlen über Sprache

Das Wochenende beginnt am Freitagnachmittag und endet am Sonntagmittag. Während dieser Zeit tauchen Sie tief in die Welt der Selbsthypnose und Selbstwahrnehmung ein und lernen, wie Sie durch gezielte Techniken mehr Klarheit und Entspannung in Ihr Leben bringen können.

Retreat-Pauschale (zzgl. Zimmer): € 280,- für 3 Tage (Fr – So)

Inklusivleistungen im Posthotel Achenkirch

- Reichhaltiges Frühstücksbuffet mit TCM-Buffer
- Vital-Lunch im TCM-Bademantelrestaurant BISTRO mit warmem 5 Elemente-Gericht
- Mehrgängige Wahlmenüs kombiniert mit exquisitem Dinner-Buffer am Abend und servierte Hauptspeisen von der täglich wechselnden Speisekarte aus der Gourmetküche.
- Top Kosmetikprodukte der hauseigenen Pflegelinie im Zimmer
- Betreutes Bewegungs- und Entspannungsprogramm (rund 60 Std./Woche)
- Bade- und Saunalandschaft auf 7.000 qm
- Posthotel Fitnesswelten indoor und outdoor auf 500 qm
- Tiefgaragenstellplatz und Benützung der Autowaschanlage

Zahlungsinformationen

Die Retreat Pauschale von 280,- ist nach der Buchung des Zimmers & Retreats im Posthotel Achenkirch zu überweisen an die Retreatleitung:

Daniela Böther-Schultze
IBAN: DE30370501980021053046

Weitere Informationen:

dbs@licencetochange.de,
www.yogaopal.de / www.licencetochange.de

Information und Buchung

POSTHOTEL ACHENKIRCH, Obere Dorfstraße 382, 6215 Achenkirch am Achensee, Tirol, Austria
T +43 5246 6522, info@posthotel.at, www.posthotel.at