

MINDFULNESS & YOGA RETREAT IN UMBRIEN!

7 TAGE PROZESSARBEIT
23. JUNI BIS 30. JUNI 2019

Vertiefe deine Absichten.

Werde zu deinem besten Ich.

Liebe dein Leben.

Eine Zeit der Transformation

Gemeinsam praktizieren wir Übungen für Körper, Geist und Seele, was dein Leben unerwartet verändern kann.

Wir verbinden Werkzeuge der modernen Psychologie, NLP, Selbsterfahrung und Coaching mit Meditation, Gesundheitsförderung und Yoga.

Schreite mutig voran und vertraue, dass du es wert bist, dem inneren Ruf und den tiefen Wünschen für ein erfüllteres Leben zu folgen.

Die Trainer



Anselmo Maestrani,
*1965
Anselmo ist ein gefragter Privatcoach, Mentaltrainer und Erfolgsexperte, sowie Autor.



Krishnadas K.M. Känzig,
*1969
Krishnadas ist ausgebildeter integraler Yogalehrer, Kunsttherapeut. Weitere Ausbildungen in Psychol. Astrologie und energetischem Heilen.



Marcus Edge, *1996
Marcus ist ein junger Mann mit der Mission einer globalen Transformation. Mit seiner Vision hilft er zu einem besseren Verständnis unserem Selbst.

Wir laden dich ein

- 7 Tage innere Prozessarbeit
- 7 Nächte Unterkunft im Doppelzimmer
- Halbpension (inkl. Frühstück und Abendessen, spez. Diäten auf Anfrage)
- Persönliches Einzelgespräch mit unseren Trainern.
- Jedermann ist willkommen! Keine Erfahrung erforderlich.

Gemeinsame Zeit

Wir verbringen Zeit in friedlicher, entspannender Umgebung und tauchen ein in des Charmes der hügeligen Landschaft der Umbrien und des italienischen Sommers. Jeder Tag beinhaltet 7 Stunden Training:

07:00 – 07:45 Yoga und Meditation
08:00 – 09:15 Frühstück
09:30 – 11:00 Achtsamkeit/ Mindfulness
11:15 – 12:30 Visionsuche/ Kreativstunde
Lunch (nicht inbegriffen), Siesta/Freie Zeit
14:45 – 15:45 Einzelgespräche/ Coaching
16:00 - 17:00 Achtsamkeit/Mindfulness
17:15 - 18:30 Yoga
19:00 Vegetarisches Abendessen

Casa della Pace – ein inspirierender Ort für Natur- und Kunstliebhaber

Casa della Pace, ein zauberhaftes Haus voller Harmonie und Bescheidenheit, wird für eine Woche unser Zuhause sein. Casa della Pace ist gleichzeitig ein schmucker Garten an den Hängen der Toskana. Sieh dir die Schönheit an:

www.casadellapace.org

Weitere Details und Reservierung

€ 1250 / CHF 1450

Möchtest du deine Absichten vertiefen, zum besten Ich werden und zu einem lebenswerteren Leben mit Freude und Leichtigkeit finden?

Das Retreat wird vorwiegend auf englisch abgehalten. Wir sprechen jedoch fließend deutsch, italienisch (und französisch).

Bitte kontaktiere Anselmo **+41 78 711 57 57** oder per email **info@peoplecare.ch** **www.peoplecare.ch** oder Krishnadas: **+41 79 598 39 84** oder per email **klausmkaenzig@hotmail.com**