



vigor – Lebenskraft für Körper und Geist

Heike Raudszus

Heike Raudszus
Beratung und
Entspannungstraining
Gadollastraße 7
99867 Gotha
Mobil: 0173 3554884

„Die Kraft der Stille“

Meditationswochenende in der äußeren und inneren Stille



Möchtest Du einmal dem Alltag entfliehen und Dich in die Stille zurückziehen, um innere Kraft und Klarheit zu erlangen? Dieses erste Wochenende der stillen Meditation kann Dir diese Möglichkeit geben. Gerade die achtsame innere Einkehr ist darauf ausgerichtet, Erkenntnisse und Klarheit zu erlangen und seine Mitte zu finden und zu stärken.

Das Retreat findet im achtsamen Schweigen statt, so dass jeder Teilnehmer die Möglichkeit erhält, in heilenden Kontakt zu sich selbst zu kommen. Um diesen Rückzug zu erleichtern, wird empfohlen, auf jegliche Form äußerer Reize zu verzichten (d.h. ohne Telefon, Handy, Radio, TV, Buch etc.). Es wird rundum für Dich gesorgt, so dass Du wirklich alle Zeit und Achtsamkeit Dir selbst gegenüber schenken darfst.

Was erwartet Dich u.a.:

- Unterbringung im Einzelzimmer (mit WC/Dusche) in liebevoller natürlicher Atmosphäre
- Vegetarische Vollverpflegung
- Klar strukturierter Tagesablauf
- Angeleitete Meditations-Techniken der stillen Meditation
- Geh-Meditationen
- Phasen achtsamer Körperübungen
- Zeit des kompletten Rückzuges
- Abendlicher Diskurs
- Beratung / Fragemöglichkeiten im Einzelgespräch zu festen Zeiten

Termin: Freitag, 02. November 2018 – Sonntag, 04. November 2018

Anreise: Freitag 14.00 – 14.30 Uhr / *Abreise* Sonntag bis 12.00 Uhr

Ort: Naturhotel Vitaleum, Herschdorfer Straße 14, 07387 Krölpa OT Hütten (bei Pößneck)
/ www.naturhotel-vitaleum.de

Preis: 285,00 Euro (Komplettpreis)

Anmeldefrist: 25.03.2018

Meditationslehrerin: Heike Raudszus

Mindestteilnehmerzahl: 5 Teilnehmer

Buchungsinhalt:

Die Anmeldung gilt als verbindlich mit 25 % Anzahlung ab Buchungsbestätigung binnen 14 Tage. (Die Buchungsbestätigung werde ich nach Anmeldefrist gesondert versenden bis max. 15.04.2018.)

Restzahlung erfolgt bis spätestens 7 Tag vor Seminarbeginn

Stornokosten:

Bis 21 Tage vor Seminarbeginn: 25 %

Bis 14 Tage vor Seminarbeginn: 50 %

Bis 7 Tage vor Seminarbeginn: 90 %

Für Fragen und weitere Informationen stehe ich gern jederzeit zur Verfügung

Liebe Grüße

Heike

