



PUR & MOTION
Heilpraxis Bad Homburg

Achtsame Woche am Comer See

01.05.-06.05.2016

Nehmen Sie sich eine Auszeit vom Alltag und erleben Sie hautnah, wie „La Dolce Vita“ auch Ihr Leben entschleunigen kann.

In dieser exklusiven Achtsamkeitswoche lernen Sie effiziente Stressmanagementtools und eine nachhaltige Burnout-Prophylaxe kennen, die Sie in Ihren Alltag integrieren können.

Zeit für mich ...





Geht es Ihnen auch so
kaum hat das neue Jahr
begonnen, schon haben
sich all unsere guten
Vorsätze, stressfreier
und gelassener durchs Leben
zu gehen, scheinbar wieder in Luft aufgelöst.

Dabei haben wir uns diesmal ganz fest vorge-
nommen, Altes zu entrümpeln, Belastendes
loszulassen und überhaupt viel mehr auf uns
selbst zu achten. Ganz nach dem Motto:

Zeit für mich ... Jetzt zähle ich!

Und auch wenn wir dem Klischee der guten
Vorsätze auch nur ganz heimlich folgen, ist es
doch immer wieder der Zauber des neuen
Jahres, der uns von einem Neuanfang, einem
besseren Leben, mehr Freizeit und vor allem
mehr Lebensfreude träumen lässt.

Wäre da nur nicht der berühmte Hasenfuß: So
lange wir gar nicht wissen, was uns eigentlich
dazu antreibt, unser Hamsterrad zu Höchst-
leistungen zu bewegen, können wir nicht
wirklich etwas in unserem Leben ändern.

Es reicht eben nicht, ab und zu mal etwas
früher nach Hause zu gehen oder endlich mal

wieder einen Wellnessstag mit Beautybehand-
lung zu buchen. Was uns wirklich stresst, sind
die vielen kleinen Alltagsroutinen, die sich
unbewusst in unser vollgepacktes Leben
eingeschlichen haben.

Da gibt es nur eins: Abstand nehmen und
einmal ganz bewusst wahrnehmen, was uns
daran hindert, stressfreier durchs Leben zu
gehen und das süße Leben (wieder) öfter zu
genießen.

*Sagen Sie bewusst „Ja“ zu einem
Wendepunkt in Ihrem Leben!*

In unserer achtsamen Woche am Comer See
genießen Sie nicht nur eine ordentliche
Portion vom süßen Leben dieser atemberau-
benden Landschaft, sondern lernen in
privater und entspannter Atmosphäre, wie Sie
mithilfe von Achtsamkeit, Meditation und
Selbstheilung wieder bewusster, stressfreier
und selbstbestimmter durchs Leben gehen
können.

Neben einem täglichen Achtsamkeitstraining
und sanften Yogaübungen erfahren Sie alles
über Stress, seine Entstehung und wie er sich
auf unser Leben auswirken kann.

Sie lernen anhand praktischer Übungen Ihre
ganz individuellen Stressauslöser und Stress-
reaktionen kennen und erlangen so wertvolles
Wissen, wie Sie zukünftig besser mit Stress in
Beruf, Familie und Alltag umgehen können.

Am Ende dieser außergewöhnlichen Woche
werden Sie nicht nur viele schöne
Erinnerungen, sondern auch einen Koffer voller
wertvoller Werkzeuge für ein effektives
Stressmanagement mit zurückbringen.

Inmitten der exklusiven und idyllischen Land-
schaft des Ortes Menaggio am Comer See
befindet sich das traditionsreiche Grandhotel,
in dem sich in exklusiver und privater Atmos-
phäre die Seminarräumlichkeiten befinden.

Anreise: 30.04.2016, abends findet ein
„Come Together“ statt

Seminar: 01.05.2016 -06.05.2016 jeweils
09:30 Uhr bis 13:30 Uhr

Abreise: 07.05.2016

In dem dazugehörigen kleinen Privatpark direkt
am See können Sie nicht nur in den
Seminarpausen die Seele baumeln lassen –



hier im Freien wird auch ein Teil der Achtsamkeits- und Yogaübungen stattfinden.

In gelassener Ruhe kommen wir vormittags jeweils von 09:30 Uhr bis 13:30 Uhr zusammen. Die Nachmittage stehen Ihnen zur freien Verfügung, sodass Sie auch genug Zeit haben, den Comer See mit seinen atemberaubenden Landschaften, seinen malerischen Orten und dem guten Essen kennenzulernen.

Wenn Sie gerne noch mehr für Ihr körperliches und psychisches Wohlbefinden tun möchten, können Sie in den Nachmittagsstunden individuelle Heil- oder Psychotherapiesitzungen dazu buchen.

Mithilfe von Energieheilungsmethoden oder auch der wirkungsvollen Traumatherpiefmethode Logosynthese können Sie belastende Erinnerungen schnell und sanft neutralisieren, Blockaden dauerhaft auflösen und psychosomatische Beschwerden lindern.

Sie genießen das süße Leben – wir kümmern uns um den Rest

Damit Sie Ihre Vorfreude auf Ihre Auszeit am Comer See so richtig genießen können,



Der Seminarpreis beträgt **699,00 Euro** inklusive Mehrwertsteuer. In diesem Preis sind bereits Seminarunterlagen, eine CD für Achtsamkeitstraining und Pausensnacks enthalten.

Preiskategorien für Unterkunft und Anreise:

½ Doppelzimmer in Mehrbett-Appartement in Menaggio	300,00 Euro/Woche
Einzelzimmer in Mehrbett-Appartement in Menaggio	490,00 Euro/Woche
Appartement zur Alleinnutzung für 2-3 Personen in Menaggio	nach Absprache
Hotelzimmer zur Alleinnutzung	nach Absprache
Selbstanreise	individuell
Bus-Shuttle	ca. 250,00 Euro – 300,00 Euro

Auf Wunsch können Sie Ihre Verpflegung in den ansprechenden Apartments kostengünstig selbst vornehmen oder sich in einem der vielen ansprechenden Restaurants in Menaggio kulinarisch verwöhnen lassen. Sollten Sie planen, mit Ihrer Familie anzureisen und ggf. den Aufenthalt zu verlängern, können Sie die Buchung Ihrer Unterkunft gerne auch selbst übernehmen.

erhalten Sie von uns ein exklusives Rundum-Wohlfühlpaket. Neben der Buchung eines Zimmers oder Apartments in der gewünschten Preiskategorie übernehmen wir gerne auch die Reiseorganisation.

Auf Wunsch können Sie mit weiteren Teilnehmern in einem dafür organisierten Shuttle-Bus stressfrei am Seminarort anreisen. Näheres hierzu erhalten Sie mit den Anmeldeunterlagen. Das Seminar ist ein Angebot der

Heilpraxis Bad Homburg und wird geleitet von Michaela Säljemar, Heilpraktikerin für Psychotherapie.

Vor Ort in Menaggio wird sich das Praxisteam um Ihr persönliches Wohlergehen kümmern. Alexandra Funk als Yoga-lehrerin wird Sie sanft durch Meditationen und achtsame Yogaübungen führen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Sind Sie dabei? Wir freuen uns auf Sie!

Herzlichst, Ihre Michaela Säljemar



PUR & MOTION
Heilpraxis Bad Homburg

Psychotherapie ❖ Personal Coaching ❖
Geistheilung ❖ Yoga & Body Fit

Heilpraxis Bad Homburg

Michaela Säljemar
Heilpraktikerin für Psychotherapie
Frankfurter Landstraße 38
61352 Bad Homburg
Fon 06172-9178200

E-Mail: info@heilpraxis-badhomburg.de
www.heilpraxis-badhomburg.de

...jetzt zähle ich!

