



Bernadett und
Thomas Hellwig
Neue Mühle 192
Niederorschel
37355

Aus der inneren Quelle schöpfen - Meditation – Mitlebezeit*

Nimm dir Zeit, um zu dir zu kommen.

Die Ruhe und Abgeschlossenheit der Neuen Mühle geben den Raum dazu. Du lernst oder vertieft verschiedene Meditationen, Yoga- und Atemübungen. Wir lernen in und von Natur. Durch geistige Impulse, gesunde Ernährung und Stille erhältst du neue Ansätze für das Erkennen der Lebenssituation und Anregungen zu Veränderungen.

Diese Mitlebezeit* ist bewusst so ausgelegt, dass es ausreichend Zeit gibt sich selbst zu erfahren und kreativ zu sein. Du erhältst Impulse, wie du durch Wir leben einfach + natürlich + nachhaltig, jeden Tag ein wenig mehr.

ganzheitlich gesund lebst. Der Kurs bedient sich der Lehren des Yoga und wir verbinden es bewusst nicht mit der buddhistischen oder hinduistischen Religion. Wir persönlich orientieren uns an der franziskanischen Lebenspraxis. Für Einsteiger geeignet.

Seminarleitung: Dipl.-Ing. Thomas Hellwig, systemischer Coach, Yogalehrer
Dr.biol.hom. Bernadett Hellwig, Heilpraktikerin
Tel. 036076 2141 148 oder 0151 7001 7010

Anmeldung: neue-muehle@gmx.de mit Angabe „QM 2018-19 + Name“

weitere Info: www.neuemuehle.net

Preis: 289,-€ beinhaltet Verpflegung und DZ; Teilnehmerzahl: 5- 10

Termine: 3.12.-7.12.2018 und 28.01.-1.2.2019, Beginn Mo 10:00, Ende Fr 14:00

***Mitlebezeit ?** - Der Tag beginnt mit einem Morgenimpuls. Nach dem Frühstück starten wir mit dem Thema des Kurses, welches sich mit einer Kaffeepause unterbrochen bis zum Mittagessen ca. 12:00 fortsetzt. Dann gehört der Mittag bis 15 Uhr dir, oder du möchtest mit uns um 14:30 Uhr Kaffeetrinken. Bis um ca. 18 Uhr Kursinhalte. Wir kochen zusammen und gestalten den Abend (ggf. auch thematisch), den wir mit einem Impuls gegen 21 Uhr abschließen. Es steht dir frei, die inhaltlichen Angebote zu nutzen oder dir den Freiraum zu nehmen, den du brauchst, damit du eine gute Zeit an der Mühle hast.