

Jeden Morgen beginnen wir um 10 Uhr mit einer Chakrenmeditation und einer geistigen Wirbelsäulenaufrichtung. Dann lernt Ihr verschiedene Coachingtechniken, um bestehende Psychische Blockaden vollständig aufzulösen und euch positiv auszurichten, um ein Glückliches und Gesundes Leben zu leben.

Nachmittags und abends ist genügend Zeit für Entspannung und Freizeitaktivitäten.

Da wir im Seminar einiges lernen und jeder an sich arbeitet, kann sich das ein oder andere lösen und möchte angeschaut werden. Hier bin ich jederzeit für Euch da, um mit jedem, der dies benötigt, Einzelsitzungen am Nachmittag zu halten.

### **Seminar-Zeiten und Inhalte**

1. Tag 10 - 14 Uhr - Chakren/ Chakren Meditation geistige Wirbelsäulenaufrichtung  
14 - 16 Uhr Einzelgespräch
2. Tag 10 - 13 Uhr - Coaching, Positive Ausrichtung Teil 1  
13 - 15 Uhr Einzelgespräch
3. Tag 10 - 13 Uhr - Coaching, Positive Ausrichtung Teil 2  
13 - 15 Uhr Einzelgespräch
4. Tag 10 - 13 Uhr - Coaching, Positive Ausrichtung Teil 3  
13 - 15 Uhr Einzelgespräch
5. Tag 10 - 13 Uhr - alles Gelernte nochmals durchgehen, Plan für zu Hause ausarbeiten, um es in den Alltag zu integrieren

### **Freizeitangebote für die Zeit nach dem Seminar** (Kosten im Seminarpreis nicht enthalten)

Für die Zeit nach dem Seminar gibt es einige Freizeitangebote:

- 1-2 Std Wandern mit Annette
- Reiten auf dem Reiterhof
- Kloster Schöntal besuchen
- Seele baumeln lassen im Garten des Seminarhauses
- Klavierspielen im Seminarhaus

### **Übernachtungsangebote** (Zimmer bitte selbst buchen)

Gasthof Ochsen Westernhausen <https://www.ochsen-jagsttal.de/>

Gasthof zur Post Schöntal <https://gasthofpostschoental.wordpress.com/home/page/>