

Sehnt du dich nach weniger Stress und mehr Zeit?
Gibst du dein Bestes und hast trotzdem das Gefühl es reiche nicht?
Hast du alles und bist doch nicht glücklich?
Oder möchtest du dir einfach etwas Gutes tun und dir etwas Zeit schenken?
Dann los...



Fokus 8samkeit

2-TAGES WORKSHOP
MI & DO, 20./21.09.2023
HOTEL IDYLL, GAIS AR

"Mitten im ununterbrochenen Vorwärts hatte ich Lust stillzustehen." Robert Walser

Wir bieten dir:

- 2 Tage, angefüllt mit hilfreichen Anregungen für den Alltag, privat wie beruflich
- die für uns Westler adaptierte Essenz aus der buddhistischen Philosophie
- Entspannung durch Yoga & Meditation
- Naturerfahrungen inmitten der malerischen Appenzeller Landschaft
- Rundumverwöhnung im Hotel Idyll

Kosten: 480.- bis 550.- SFr. je nach Zimmerwahl (inkl. Mahlzeiten & Snacks)

über uns:

Simone Hengartner Thurnheer
Master of Science Soziale Arbeit
Zertifikat I + II in buddhistischer
Psychologie & Philosophie

Ich unterstütze dich dabei, die Architektur deines eigenen Lebens selbst zu bestimmen und deine unterschiedlichen Beziehungen durch achtsame Kommunikation zu stärken. Ich vermittele hilfreiche Inhalte aus meinem Studium in buddhistischer Psychologie, adaptiert an unseren westlichen Alltag. Auch mein grosses (Erfahrungs-) Wissen über zwischenmenschliche Kommunikation lasse ich auf lebendige und spielerische Art einfließen. Es ist mein Wunsch, dass du nach diesem Workshop gestärkt und mit vielen wertvollen umsetzbaren Ideen in deinen Alltag zurückkehren kannst.



Evelyn Müller-Lüscher
Bachelor of Science Soziale Arbeit
Erwachsenenbildnerin SVEB I
Yogalehrerin

Nach 40 Jahren in der Schweiz lebe ich mit meinem Mann und unseren beiden Kindern jetzt in Portugal. Mein Leben heute so frei und lebendig gestalten zu dürfen, erfüllt mich mit viel Dankbarkeit. Gerne teile ich die Erfahrung einer gelebten Achtsamkeit mit dir und wie du mit Hilfe von Achtsamkeit und Yoga deinen Alltag und deinen Lebensweg bewusst gestalten kannst.

Ich lade dich ein, heute etwas für dich zu tun, wofür dir dein zukünftiges Ich dankbar sein wird.



Jetzt anmelden unter: sh@simonehengartner.ch

Anmeldeformular Workshop «Fokus 8-samkeit», 20./21.09.2023 in Gais

Name, Vorname:

Email:

Rechnungsadresse:

Strasse:

PLZ/Ort:

Geburtsdatum:

Bemerkungen:

Hiermit melde ich mich verbindlich zum Workshop «Fokus 8-samkeit» an.

Ja, ich möchte den Newsletter abonnieren.

Ich habe die Anmelde- und Teilnahmebedingungen gelesen und bin damit einverstanden.

Ort und Datum:

Unterschrift:

Bitte senden Sie das Anmeldeformular an: sh@simonehengartner.ch oder per Post an: Simone Hengartner Thurnheer, Weidlistrasse 61, 9607 Mosnang.

Allgemeine Anmelde- und Teilnahmebedingungen

Anmeldung und Gebühren

Bitte senden Sie uns das ausgefüllte Anmeldeformular an sh@simonehengartner.ch oder an: Simone Hengartner Thurnheer, Weidlistrasse 61, 9607 Mosnang. Sie können auch das Anmeldeformular auf der Webseite: simonehengartner.ch, nutzen. Bitte überweisen Sie gleichzeitig mit Ihrer Anmeldung eine Anzahlung von 200.00 SF. an:

Konsense Simone Hengartner Thurnheer
Weidlistrasse 61 9607 Mosnang

Raiffeisenbank Region Unteres Toggenburg & Neckertal
CH75 8080 8006 2985 6231 9
IID (BC-Nr.): 80808
SWIFT-BIC: RAIFCH22

Ihre Anmeldung wird erst durch den Zahlungseingang verbindlich.

Durchführung

Das Seminar wird durchgeführt mit mindestens 5 und maximal 20 Teilnehmenden. Sollte das Seminar nicht stattfinden, erstatten wir Ihnen Ihr Geld zurück.

Restzahlung Seminargebühren

Die restlichen Seminargebühren sind bis 14 Tage vor Seminarbeginn zu überweisen.

Pensionskosten

Die Seminargebühren beinhalten alle im Flyer beschriebenen Leistungen. Alle zusätzlichen Konsumationen/Auslagen sind von den Teilnehmenden am Ende des Seminars selbst vor Ort zu bezahlen.

Abmeldung oder Rücktritt

Bei einer Abmeldung bis 45 Tage vor Seminarbeginn ist keine Gebühr zu entrichten. Bei einer Abmeldung zwischen 44 bis 14 Tage vor Seminarbeginn sind 30 % des Gesamtbetrags zu entrichten. Bei einer Abmeldung zwischen 15 und 3 Tagen vor Seminarbeginn sind 50% des Gesamtbetrags zu entrichten. Bei späterer Abmeldung sind die ganzen Seminargebühren geschuldet.

Haftung

Als Teilnehmer und Teilnehmerin besuchen unser Seminar freiwillig. Sie tragen die Verantwortung für sich und für Ihr Handeln während des Seminars. Für allfällig verursachte Schäden kommen Sie selbst auf. Sie stellen die Seminarleitung von allen Haftungsansprüchen frei. Haftpflicht- Unfall- und Krankenversicherung sind Sache der Teilnehmenden.