



SEELIGER LEBEN

Jacobstr. 2 · 04105 Leipzig · Telefon 0151 725 143 81 E-Mail anke@seeliger-leben.de

Innehalten & Auftanken...



2023

18. - 22. Juni Sommer-Retreat im Salzburger Land
24. - 28. September Herbst-Retreat im Salzburger Land



ACHTSAMKEITS-RETREAT

Auszeit

für Körper, Geist und Seele

Gestaltung: aanders.de

seeliger-leben.de



ANKE SEELIGER

Praxis für mediale Beratung
Reiki · Kartenlegen

be happy ♥



Achtsamkeits-Retreat

in Österreich / Salzburger Land

In Deiner Auszeit möchte ich mit Dir Wege ebnen und Möglichkeiten schaffen, um zur Ruhe zu kommen und innere Gelassenheit zu spüren. Diese intensiven Tage sind für Menschen, die bereit sind sich persönlich weiter zu entwickeln. Mit geistiger Offenheit, einer gut dosierten Portion meines Wissens und der herrlichen Umgebung möchte ich Dich unterstützen, Dich selbst zu erkennen und eine gestärkte innere Mitte zu leben.

Gönne Dir diese wunderbare Auszeit mit Gleichgesinnten.

INKLUSIVE-LEISTUNGEN HOTEL

- 4x Nestwärme im Naturzimmer Berggeflüster im Biohotel Rupertus
- Frühstücksbuffet, Nachmittagsangebote, 5-Gang-Abendmenü
- Wellnessbereich, beheizter In- und Outdoorpool
- Saalfelden-Leogang-Card
- Wanderrucksack

„SEELIGER-LEBEN“ INKLUSIVE-LEISTUNGEN

- Leichte körperliche Übungen und Yoga (für Neulinge geeignet)
 - Meditation und Mentaltraining, Atemtechniken
 - Konzentrationsübungen „Nullen“
 - Arbeit mit den universellen Lebensgesetzen
 - Verbindung mit der Natur, *SPECIAL*: Gebrauche Deine Stimme...
 - Persönliche Geburts- & Körperanalyse
- Zusätzlich buchbar an den gemeinsamen Abenden:**
Reikibehandlungen, Fussdruckpunktmassage und Kartenlegungen



Tip!

Wer nicht in Begleitung reist und eine DZ-Belegung wünscht, kann bei mir nachfragen, ob sich ein weiterer Teilnehmer für diese „Überraschungszimmer“ findet.

