



Brigitte Schmid



Petra Sihorsch

Ruhe am Berg
„Loslassen vom Alltag- entspannen, Energie tanken,
ich selber sein“

Seminardatum: Freitag 09.08.2013 (ab 17.00)- Sonntag 11.08.2013 (ca.13.00)

Seminarort: Modriach 103, 8583 Edelschrott

Preis: € 260,-- (incl. Verpflegung und Verbrauchsmaterial)

Anmeldung:

Petra Sihorsch lebensberatung13@gmx.at oder 0676/34 123 58

Brigitte Schmid biggi.schmid@gmx.at oder 0664/2023445

(Maximalteilnehmerzahl: 10 Personen / Mindestteilnehmerzahl: 8 Personen)

Übernachtungsmöglichkeiten:

- Frühstückspension Negrean, Modriach 103 (direkt im Ort, 7 min zu Fuß vom Seminarort entfernt) 03146/20080 oder 0664/3822571

Einzelzimmer mit Frühstück: € 25,--

- Gasthaus Klug, Oberer Herzogberg 329 (mit dem Auto 5 min vom Seminarort entfernt) 03146/2116 oder 0664/5027141

Einzelzimmer mit Frühstück: € 32,--

Doppelzimmer mit Frühstück: € 58,--

Bitte mitbringen: Decke oder Matte und kleinen Polster!

Programm

Freitag 09.08.2013 (17.30-22.00)

Zeit	Thema	Referent
17.30	Treffpunkt Gemeindeamt Modriach, Spaziergang zum Seminarort (ca. 10 min)	
17.50-18.00	Begrüßung durch die Referenten Petra Sihorsch und Brigitte Schmid	
18.00-19.00	Kennenlernrunde mit Symbolen	Petra Brigitte
19.00-19.30	Thema: Selbstwert nach Dr.Rolf Merkle	Brigitte
19.30-20.30	Workshop: Darstellung des eigenen Selbstwerts mittels kreativen Medium Ton Reflexion	
20.30-21.00	Thema: Hindernisse meines Selbstwerts Workshop: Welche Dinge in Deinem Leben hindern Dich, um Deinen Selbstwert zu steigern Spaziergang zum Bach und lass Dich überraschen!	Petra
Ca. 21.00	Gemeinsames Abendessen auf der Terrasse (bei Schlechtwetter im Haus)	
Ca. 22.00	Ende des ersten Seminartages	

Samstag 10.08.2013 (9.00-20.00)

9.00-9.15	Befindlichkeitsrunde	Brigitte
9.15-10.00	Thema: Wahrnehmung / Kontrolle abgeben / fallen lassen Workshop: Steigerung der taktilen, auditiven, (visuellen), olfaktorischen Wahrnehmung. Wir geben die Kontrolle ab und lassen uns „ohne zu kommunizieren“, mit verbundenen Augen, durch eine zweite Person, durch die Natur, führen Reflexion	Petra
10.00-10.15	Kaffeepause	
10.15-11.00	Thema: Sicherer Ort (Kraftplatz)	Petra
11.00-12.00	Wanderung (ca. 10 min) an eine Lichtung im Wald, wo eine geführte Meditation (Phantasiereise) gemacht wird	
11.00-12.00	Workshop: Darstellung des sicheren Ortes (Kraftplatz) mittels kreativen Medium Papier und Stiften	
12.00-13.00	Reflexion	
13.00-14.30	Gemeinsames Mittagessen auf der Terrasse (bei Schlechtwetter im Haus)	

14.30-15.00	Thema: Bewegung und Atemtechnik	Brigitte
15.00-16.00	Thema: Pflanzenspirits Workshop: Suche Dir Deine persönliche Karte und ermittle, was Dich an dieser anspricht. Was verbindet Deine Person mit der Karte Reflexion	Brigitte
16.00-16.20	Thema. Ressourcenaktivierung	Petra
16.20-16.45	Workshop: Suche Dir in der Natur ein Symbol, welches Du als Ressource mit nach Hause nehmen kannst	
16.45-17.00	Reflexion	
Ca. 17.00	Grillen und gemütliches Zusammensitzen am Seminarort	
19.00-20.00	Trommeln mit geweihten, schamanischen nepalesischen Trommeln im Wald	Brigitte
Ca. 20.00	Ende des Seminartages	

Sonntag 11.08.2013 (9.30-13.00)

9.30-9.45	Befindlichkeitsrunde	Brigitte
9.45-10.15	Thema: Burn out	Petra
10.15-10.30	Workshop: Energietorte / Wertetabelle. Ermittle an Hand der Energietorte Deinen Energiebedarf des Tages und welchen Stellenwert die Dinge für Dich haben	
10.30-11.00	Reflexion	
11.00-11.15	Kaffeepause	
11.15-11.30	Thema: Wochenplan Workshop: Wie schaut Deine Woche aus? Ermittle Dein wöchentliches Zeitmanagement	Petra
11.30-12.00	Thema: Wertschätzung Workshop: Suche Dir eine Karte, die Dich anspricht und dann lass Dich überraschen!	Brigitte
12.00-13.00	Thema: Befindlichkeit im Hier und Jetzt/ nach 3 Monaten/ nach einem Jahr Workshop: Mit kreativen Medien nimmst Du wahr, was Dir das Seminar gebracht hat	Brigitte
13.00	Austeilen der Evaluierungsbögen Verabschiedung durch die Referenten Eventuelles gemeinsames Abschiedsmittagessen im Gasthaus Klug	Petra Brigitte

Anmeldeformular

Name		
Adresse		
Telefonnummer	E-Mail	Fax
Bezahlung		
<p>Wir bitten die Seminargebühren von € 260,-- bis spätestens 28.06.2013 auf folgendes Konto zu überweisen:</p> <p>Petra Sihorsch</p> <p>Bank Austria UniCredit Group</p> <p>BLZ. 12000</p> <p>Kontonummer: 50090009727</p> <p>IBAN: AT051200050090009727</p>		
<p>Es wird gebeten das Anmeldeformular an eine der angegebenen Adressen zu mailen oder zu faxen:</p> <p>lebensberatung13@gmx.at oder Fax 03143/3050</p> <p>biggi.schmid@gmx.at</p>		
Stornierungsbedingungen		
<p>Bei Absage der Teilnahme am Seminar bis zum 09.07.2013 fallen €100,- als Stornospesen an. Danach sind es 100%. Es besteht aber die Möglichkeit eine Ersatzperson zu bringen.</p>		