



**Bewegung
bringt Balance**
30.09. - 03.10.23 auf Ameland

Meeresrauschen entspannt – hörst du es, spürst du es?

Wenn du ...

- in deinem Alltag stark eingespannt bist,
- mit deinen Gedanken oft in der Vergangenheit oder Zukunft weilst,
- nach effektiven Wegen suchst, aus der Stress-Spirale auszusteigen,
- das Gedanken-Karussell von „Ich muss ...“, „Ich sollte ...“ etc. stoppen willst,

- deinem „Inneren Kritiker“ hilfreiche Glaubenssätze entgegensetzen möchtest,
- eine inspirierende Auszeit brauchst,

... dann ist der Workshop „Bewegung bringt Balance“ genau richtig für dich.



Sabine Grosser
Business Master Coach
Gesundheitstrainerin
Alexander-Technik Lehrerin

Strand, Dünen, Wald und besondere Insel-Locations

Wie von selbst baut achtsames Wahrnehmen Stress ab. Kommt dann noch Bewegung hinzu, ist die Mischung perfekt, um runterzufahren. Die wunderschöne Nordseeinsel Ameland bietet traumhafte Voraussetzungen, um die Verbindung von Mensch und Natur zu stärken.

Wir schauen, wie Stress entsteht, in unserem Gehirn wirkt und sich effektiv abbauen lässt. Du lernst eine Vielfalt an Methoden kennen, die dir helfen, deinen Weg zu einem gesunden Umgang mit den Alltags-Anforderungen zu gehen (u. a. Alexander-Technik, NLP, Bewegungsübungen, Meditation und Sehtraining).

Entspannte Ortswechsel – mal in ganz besonderen Locations, mal im Wald und am Strand – machen die Tage kurzweilig. Mit Leichtigkeit nimmst du Impulse auf, die dich weiterbringen.

Wir wandeln und erleben einen Sinneswandel:

- **Muster, die bei dir bislang Stress ausgelöst haben, machst du dir bewusst.**
- **Du entwickelst wieder einen besseren Riecher für deine Bedürfnisse.**
- **Du fühlst dich wohl in deiner Haut.**
- **Du siehst die wesentlichen Dinge klar.**
- **Du hörst auf deinen eigenen Lebensrhythmus.**

Mit einfachen Übungen setzen wir Anker, die dir deine Veränderungen später im Alltag zugänglich machen.

Weitere Infos zum Programm unter www.ikos-grosser.de



Organisatorisches:

Die 4 Tage sind für alle Menschen geeignet, die ihre Sinne schärfen und mehr im Hier und Jetzt leben wollen. Von der Unternehmerin über den Marketingmanager, vom IT-Spezialisten bis zur Opersängerin habe ich schon mit vielen dieses Training durchgeführt. Wichtig ist nicht, was du machst, sondern wer du sein willst. Und die Mischung der Teilnehmenden stimmt immer!

Anreise:

Informationen zur Anreise und Fortbewegung findet ihr unter www.ikos-grosser.de und ihr könnt mich gerne fragen unter kontakt@ikos-grosser.de.

Seminarkosten:

Regulärpreis: 580 €

Frühbucherrabatt bis 31.7.2023: 550 € | Early Bird bis 30.6.2023: 520 €

Darin enthalten: Workshoptage vom 29.9.2023, 19 Uhr bis zum 3.10.2023, 12 Uhr, Kaffee und Snacks in den Workshopzeiten

Persönliche Kosten: Fähre, Fortbewegung, Unterkunft, Essen und Getränke, Eintrittsgelder, Kurtaxe.

Anmeldeschluss ist der 28. August 2023. Danach nur noch auf Anfrage!

Kümmert euch rechtzeitig um eine Unterkunft, möglichst in Hollum, da dort der Hauptteil des Workshops stattfindet. Ballum und Nes sind von da gut mit dem Bus oder Fahrrad erreichbar.



ANMELDEFORMULAR

Bitte ausdrucken, ausfüllen, einscannen und mailen an
Sabine Grosser, kontakt@ikos-grosser.de

- ICH MÖCHTE AM WORKSHOP TEILNEHMEN
MIT ____ PERSONEN
- ICH HABE NOCH FRAGEN,
BITTE KONTAKTIERE MICH

Name

Telefon

E-Mail

Unterschrift

Für die zweite zum Workshop angemeldete Person gibt es 10% Rabatt. Es kann natürlich auch ein Partner/Partnerin mit auf die Insel kommen ohne Workshopteilnahme.

www.ikos-grosser.de