



PROFIL GERRIT KIRSTEIN

Nach einer langjährigen, erfolgreichen Managementkarriere in europäischen Finanzkonzernen habe ich meinem Lebensweg eine neue Ausrichtung gegeben. Jetzt bin ich tätig als

- Seminarleiter
- Yogalehrer
- Autor
- Redner
- Coach



Anmeldung für die Bewusstseinstage:
info@graeflicher-park.de

ageinbalance

GRÄFLICHER PARK

Bad Driburg



GRÄFLICHER PARK
HEALTH & BALANCE RESORT

ageinbalance



LEBEN IST JETZT

Wir leben in einer atemlosen Zeit. Es bereitet zunehmend Sorge, dass die Welt um uns herum rasanter, komplizierter, ungeduldiger wird. Wir spüren, dass einfach zu wenig Zeit bleibt, zum Atemholen, zum Entspannen, für die Regeneration.

Es ist uns bewusst, dass hohes Tempo die Lebensqualität beeinträchtigt und auf Dauer nicht gesund sein kann. Wir möchten etwas ändern. Doch was können wir tun, um trotz mannigfacher Herausforderungen ein erfülltes und zufriedenes Leben zu führen?

**INNEHALTEN – BEWUSST SEIN –
PAUSEN und AUSZEITEN nehmen –
KÖRPER und GEIST entspannen und stärken.**

Die *BEWUSSTSEINSTAGE* sind eine Einladung, in einem hochwertigen Wohlfühlambiente eine kleine Auszeit zu nehmen. Mit leichten Wahrnehmungsübungen für bewusstes Sein, Körper, Atmung und Geist bauen Sie neue Energie und Zuversicht auf. Der großzügige SPA-Bereich im Gräflichen Park trägt zu Ihrem Wohlbefinden bei. Sichtlich erfrischt und gestärkt kehren Sie in Ihren Alltag zurück.

ZEIT FÜR MICH/ZEIT FÜR UNS

TAGESABLAUF

- | | | |
|-------------------|-----------------------|--|
| Freitag
24.01. | 17:00 Uhr - 19:00 Uhr | Begrüßung und
Übungseinheit I |
| | Ab 19:30 Uhr | Gemeinsames Abendessen |
| Samstag
25.01. | 07:30 Uhr - 09:00 Uhr | Übungseinheit II |
| | 09:30 Uhr | Frühstück |
| | | Danach Wohlfühl-Zeit zur freien Gestaltung |
| | 17:00 Uhr - 18:30 Uhr | Übungseinheit III |
| | Ab 19:00 Uhr | Gemeinsames Abendessen |
| Sonntag
26.01. | 07:30 Uhr - 09:00 Uhr | Übungseinheit IV |
| | 09:30 Uhr | Frühstück |
| | | Danach Check-out |

Die Körper-, Atem- und Wahrnehmungsübungen sind für Anfänger und Geübte gleichermaßen geeignet.

WOHLFÜHLPREIS für die BEWUSSTSEINSTAGE

499 € pro Person im Doppelzimmer zur Einzelnutzung
incl. Halbpension und SPA-Nutzung

