



# Bewusst tage

9. - 12. Februar 2020

## 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@werdenfelserei.de](mailto:info@werdenfelserei.de)

ageinbalance

**HOTEL WERDENFELSEREI**  
Garmisch-Partenkirchen



werdenfelserei

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, sowie durch den Austausch von Lebenserfahrungen, bauen Sie neue Energie und Zuversicht auf. Sichtlich erfrischt und gestärkt kehren Sie in Ihren Alltag zurück.

## ZEIT FÜR MICH/ZEIT FÜR UNS

### TAGESABLAUF

Sonntag 09.02.	14:00 Uhr - 16:00 Uhr Anreise inkl. Willkommensgetränk 17:00 Uhr - 19:00 Uhr Begrüßung und Übungseinheit I Ab 19:30 Uhr Gemeinsames Abendessen
Montag 10.02.	07:30 Uhr - 09:00 Uhr Übungseinheit II 09:30 Uhr Frühstück Danach Wohlfühl-Zeit zur freien Gestaltung 17:30 Uhr - 19:00 Uhr Übungseinheit III Ab 19:30 Uhr Gemeinsames Abendessen
Dienstag 11.02.	07:30 Uhr - 09:00 Uhr Übungseinheit IV 09:30 Uhr Frühstück Danach Wohlfühl-Zeit zur freien Gestaltung 17:30 Uhr - 19:00 Uhr Übungseinheit V Ab 19:30 Uhr Gemeinsames Abendessen
Mittwoch 12.02.	07:30 Uhr - 09:00 Uhr Übungseinheit VI 09:30 Uhr Frühstück Danach Check-out

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

