



# *Auszeit*

*Stressiger Alltag?*

*Wenig Zeit?*

*Sehnsucht nach Stille?*

Bildungsstätte:  
Martin Butzer Haus  
Martin-Butzer-Str. 36 • 67098 Bad Dürkheim  
[www.martin-butzer-haus.de](http://www.martin-butzer-haus.de)

**vom 30.04.2020  
bis 3.05.2020**

# Gönnen dir eine Auszeit,

tauche in die Stille der Natur ein und lerne, wie du auch in Zukunft deine Balance findest.

Eingebettet zwischen Wald und der Weite der Rheinebene liegt das wunderschöne Martin-Butzer Haus

oberhalb von Bad Dürkheim. Angenehme Seminarräume bieten den Rahmen zum Innehalten.

Erleben, wie erlernte Techniken und erfahrene Glücksmomente sich im Alltag verankern

und nachhaltig das Bewusstsein positiv verändern.

## Sammele Kraft und Energie mit

- **Meditation** in Stille, in Bewegung und geführt, Achtsamkeit in der Natur  
Unsere angeborene Fürsorge und Herzenswärme sind eine wichtige Quelle für Zufriedenheit und Gesundheit in unserem Leben. Wie können wir mit dieser Kapazität mehr in Kontakt kommen und aus ihr heraus leben? Wie schaffen wir durch Selbstachtung und Selbstliebe die Grundlage dafür, uns anderen zu öffnen? Wie können wir Entspannung, Freude, Verbundenheit und Zufriedenheit durch Herzensöffnung in unser Leben bringen? Selbstgesteuerte, positive Neuroplastizität, positives Erleben erkennen, empfinden und in unserem Gehirn verankern. *nach Rick Hanson*
- **Yoga:** jeder kann, nach körperlichem Empfinden und Können, Yoga praktizieren
- **Nordic Walking** oder **Walking** (Stöcke werden zur Verfügung gestellt)
- **Ayurveda- Ernährungsberatung** und **Massagen** optional buchbar (nicht im Preis incl.)

## Seminarleitung, Infos und Anmeldung:

Yamuna Mohl: [info@body-and-soul.me](mailto:info@body-and-soul.me)  
[www.body-and-soul.me](http://www.body-and-soul.me)

Eva Nimrich: [eva.nimrich@achtsamundentspannt-hanau.de](mailto:eva.nimrich@achtsamundentspannt-hanau.de)  
[www.achtsamundentspannt-hanau.de](http://www.achtsamundentspannt-hanau.de)