



AUSZEITTAGE

Bewegt kommunizieren.

In Ruhe bewegen.

DO 17.11.2022 – SO 20.11.2022

LIEBNITZMÜHLE im Waldviertel

Infos zu Hotel:

<https://www.liebnitzmuehle.at/>

Gönnen Sie sich eine wertvolle Auszeit von den Herausforderungen des täglichen Lebens und investiere Sie Zeit in sich selbst.

Diese Auszeittage umfassen Sport und Entspannung, Bewegung und Energie, Workshops und Übungen für Ihre Kommunikation und Persönlichkeitsentwicklung. Eine Auswahl an Methoden und Ritualen, die im Alltag integrierbar und lebbar sind, unabhängig von Zeit und Raum.

Das Konzept der Auszeittage basiert auf dem Polaritätsprinzip. Alles im Leben hat zwei Pole. Der Fokus bei diesem funktionalen Training liegt auf dem Zusammenspiel der Gegensätze. Ohne Einatmen gibt es kein Ausatmen. Wir dürfen stehen bleiben, um einen Fortschritt zu erzielen.

Hier spanne ich den Bogen zu den Workshops, indem wir die Erfahrungen aus der Bewegung mit der Klarheit des Verstandes verbinden. Der Mensch braucht beide Pole und wir können und sollen die Synergien der Gegensätze für unseren Alltag, Kommunikation und Persönlichkeitsentwicklung nutzen.

VIDEO: www.randaturk.at/auszeit

WANN

17.11. - 20.11.2022

SEMINARPREIS

EURO 390 pro Person

HOTELPREIS

Doppelzimmer bei Doppelnutzung 56,00 EUR mit Frühstück
Doppelzimmer bei Einzelnutzung 71,00 EUR mit Frühstück
Doppelzimmer bei Doppelnutzung 81,00 EUR mit Halbpension
Doppelzimmer bei Einzelnutzung 96,00 EUR mit Halbpension



Im Hotelpreis sind inkludiert:

- Benutzung des Hotel-SPAs: finnische Blockhaussauna, Outdoor-Whirlpool, Infrarotkabine, Indoor-Pool, Sauna
- Sirius Energiewelt: der stärkste Energieplatz Europas, Energiepyramide, Moorbecken, Energiebrunnen

Hotel ist direkt in der Liebnitzmühle zu buchen

ABLAUF und INHALT

Jeder Auszeittag umfasst:

- Bewegungseinheiten
- Stretching
- Meditation
- Workshop und Übungen für Ihre Kommunikation und Persönlichkeitsentwicklung
- Auszeitgespräche: Austausch von Erfahrungen, Meinungen, Fragen in einer gemütlichen Atmosphäre. Lassen Sie Ihre Geschichte einfließen.
- Auszeit: Zeit, für sich selbst!

Bewegung und Kommunikation: alle Punkte sind konzipiert und abgestimmt, auf das Thema des jeweiligen Auszeittages.

Wir starten am **Donnerstag** mit
ANKOMMEN

16:30: Begrüßung
1 Stunde Workshop
1xBewegungseinheit

Freitag

Fokus auf **ACHTSAME KOMMUNIKATION**

Was steckt hinter dem Begriff Achtsamkeit? Wo beginnt Kommunikation? Was sind die Vorteile der achtsame Kommunikation?

2x Bewegungseinheiten
1x Stretching
1x Meditation
2 Stunden Workshop und Übungen
Optional: Auszeitgespräch
Auszeit



Am **Samstag** dreht sich alles um
RAUS AUS DEM GEDANKENKARUSSELL

Ihre Gedanken wirbeln sich im Kreis. Dieses Gedankenkarussell ist im vollen Gange und Sie können es einfach nicht mehr abschalten.

Die Grübeleien bringen Sie zu keiner Lösung in dieser Situation und Bringt Sie auch nicht weiter. Deshalb steigen Sie aus diesem Gedankenkarussell aus.

Wie entsteht ein solches Gedankenkarussell? Welche Methoden gibt es, um es anzuhalten und auszusteigen?

2x Bewegungseinheiten
1x Stretching
1x Meditation
2 Stunden Workshop und Übungen
Optional: Auszeitgespräch
Auszeit



Am **SONNTAG** schenken wir unsere Aufmerksamkeit der
REFLEXION UND BALANCE

Wir reflektieren noch einmal den erzielten Erfolg der Auszeitage und die Rituale.

2x Bewegungseinheiten
1 Stunde Workshop
1x Meditation

Geeignet für alle, die Freude an Bewegung, Kommunikation und
Persönlichkeitsentwicklung haben.

Wenn Sie noch Fragen zu den Auszeitagen hast bitte kontaktieren Sie mich unter
www.randaturk.at oder direkt 0699/164 268 68

Teilnehmerzahl ab 5 bis maximal 15 Teilnehmer
Änderungen vorbehalten

Stornobedingungen der Auszeitage: Stornierung bzw. Umbuchung führen zu Verfall der Anzahlung zuzüglich anfallender Stornogebühren. Bis 3 Monate vor Anknunftstag fallen keine Stornogebühren an, bis 1 Monat vor dem Anknunftstag 40%, bis 1 Woche vor dem Anknunftstag 70% und in der letzten Woche vor dem Anknunftstag 90% Auszeitagepreis.

