



Seminareinladung

# Treffe dich selbst im „Hier und Jetzt“

An einem Ort der Ruhe und Schönheit im Herzen des energiereichen Thermen- & Vulkanlandes in der Südoststeiermark.

## Seminarinhalt:

Im Alltag pendeln unsere Gedanken stets zwischen Zukunft und Vergangenheit, das Leben findet jedoch hier und jetzt statt.

Entschleunigung, bewusstes Wahrnehmen, Handeln weitere Details zum Seminar siehe Anhang



Alexandra Kelterer,  
Seminarleiterin

**Wo:** Klein-Holland Kapfenstein (Stmk)  
(<https://www.klein-holland.at>)

**Wann:** von Do.10. Sept. um 9:00Uhr bis  
So.13.Sept. 2020, 12:00Uhr



Alexandra Kelterer  
Pfarrer Allgäuerweg 6  
6800 Feldkirch

[alexandra.kelterer@gmail.com](mailto:alexandra.kelterer@gmail.com)

Tel. 0043 664 14 09 027



### **Kosten:**

**Preise in EUR pro Person** inkl. MwSt. inklusive reichhaltigem Frühstücksbuffet, Nutzung aller öffentlichen Klein-Holland Einrichtungen (Der Raum, Lounge, saisonal Pool, Sauna, Garten, Terrasse), Kaffee/Tee/Wasser/Obst steht immer bereit und ist kostenfrei.

**Seminar:** EUR 350,-/Person

### **Unterkunft:**

3 Nächte im Einzelzimmer EUR 170,-

3 Nächte im Doppelzimmer (Doppelbelegung) EUR 220,-/Person

3 Nächte im Doppelzimmer zur Einzelnutzung: EUR 270,-

### **Alternativ**

4 Tage in Kleinholland ohne Übernachtung inkl. Gemeinsamen Frühstück und allen anderen Inklusiv-Leistungen des Hauses: EUR 90,-

**OPTION** Verlängerungsnacht EUR 50,- inkl. Frühstück egal welches Zimmer.

### **Nächtigungsabgabe:**

Die Nächtigungsabgabe von EUR 1,50 pro Person pro Nacht ist nicht im Seminar Package enthalten, diese wird vor Ort verrechnet.

**Eigenanreise:** (nähere Informationen zu Anreisemöglichkeiten auf Anfrage)

**Anmeldungen:** Bis spätestens Do. 27. Aug. 2020 bei Alexandra Kelterer

Alexandra Kelterer  
Pfarrer Allgäuerweg 6  
6800 Feldkirch

[alexandra.kelterer@gmail.com](mailto:alexandra.kelterer@gmail.com)

Tel. 0043 664 14 09 027



### Zulassen von ...

- Inneren Ängsten
- Wie gehe ich mit ihnen um
- Wie mache ich sie zu meinen Stärken



### Finde heraus ...

- durch das Rad des Lebens
- Wo stehst du gerade
  - Familie / Beziehung
  - Beruf / Freizeit
  - Finanzen

Treffe dich selbst...  
im  
**Hier und Jetzt**

### Übungen und Techniken für...

- Den Alltag
- Loslassen
- Innere Ruhe und Gelassenheit
- Chakren Ausgleich



### Zeit mit dir alleine ...

- Deine innere Ruhe finden
- Intensive Arbeit mit dir selbst, durch Ausarbeitung mit speziellen Arbeitsblätter