

## **Auszeit – Retreat**

**mit Körperbewusstsein, Yoga, Freude  
und Momenten der Stille**

### **zum Entgiften und Entschlacken**

**im Hochtal der himmlischen Ruhe Maria Kirchentäl  
in den Loferer Steinbergen**

**am 27.- 31. Mai 2019**

**mit Persönlichkeitsarbeit**



### **„Auszeit – Entspannung – Standortbestimmung - Lebensfreude“**

*Wir laden Sie ein auf eine Entdeckungsreise zu sich selbst. In diesen Tagen werden wir über Basenfasten und freudvoller Bewegung Ballast abwerfen, leicht und frei werden, um tiefe Lebendigkeit zu spüren.*

*Ziel dieser Auszeit ist es tiefgehend abzuschalten und zur Ruhe zu kommen, zu lernen wie man mit möglichem Stress umgeht und gut für sich sorgt im „Getümmel des Alltags“, um somit ein Gleichgewicht zu schaffen zwischen Körper und Geist. Damit können wir gut ausbalanciert, gestärkt und kraftvoll in den Alltag zurückkehren.*

#### Kursinhalte:

- Einführung in Gesundheit und Ernährung
- Abschalten lernen – Meditation
- Übungen für ein gesundes Körperbewusstsein – Yoga
- Möglichkeit zu Schweigen
- Persönlichkeitsarbeit mit Coaching-Methoden
- Schöne Erlebniswanderungen rund um Maria Kirchentäl

*Zur Ruhe kommen und die eigene Mitte spüren  
Kraft und Energie schöpfen  
Lebensfreude und Lebendigkeit aktivieren  
Wandern in den Bergen – zurück zum Wesentlichen*



*Sich Spüren – seinen Körper spüren  
Neue Perspektiven und Blickwinkel einnehmen  
Lösungen auf persönliche Fragen finden  
Neue Wege erkennen*

Die Seminartage finden in einem sehr persönlichen und individuellen Rahmen innerhalb einer Kleingruppe von ca. 12 Personen statt. Die Natur als Ort der Erneuerung und Kraft ist den Menschen seit Jahrtausenden bekannt. Das einfache Leben in der Natur fördert die Begegnung mit uns selbst.

Die **Auszeit** kann dazu dienen leere Akkus wieder aufzufüllen, der Klärung einer wichtigen Lebensfrage oder der Entwicklung eines neuen Impulses.

Ziel des Seminars ist es sich wieder stärker mit sich selbst zu verbinden fern von Alltag, Hektik und Leistungsdruck.

Über Impulse und Methoden aus Bewegung, Körperarbeit und Persönlichkeitselementen wird ein Raum geschaffen, um eine Auszeit zu erleben.

Meditative Übungen, Atem- und Wahrnehmungsübungen unterstützen den Prozess der Selbstwahrnehmung und des Bewusstwerdens.

Es wird 1- 2 geführte Wanderungen geben, für weiteres organisieren sich die Teilnehmer selbst.

Die Tage der **Auszeit** sollen ganz bewusst einen Wechsel zwischen Spannung und Entspannung beinhalten, eine Mischung zwischen Ruhe – Zeit für sich - bei sich Ankommen und zusammen UNTER-WEGS sein, sich erleben und Freude spüren.

Dabei werden auch verschiedene Wohlfühl-Angebote einfließen – für Körper, Geist und Seele.



**Maria Kirchentäl**

**Obst- und Gemüsefasten** ist ein mildes, aber wirksames Fasten, wobei mit Hilfe von Tee und Wasser das Körpergewebe gründlich gereinigt, das Immunsystem gestärkt, der Säuren-Basen-Haushalt normalisiert und der Selbstheilungsprozess aktiviert wird.

Früchte und Gemüse sind ein Liebesbrief aus der Natur!

Fasten entleert, entgiftet und erneuert die Zellen und unterstützt den körperlichen sowie geistigen Reinigungsprozess.

Erholt und aufnahmebereit kehren wir wieder in den Alltag zurück – wir sind wieder frei für Neues!

Die „Auszeit“ findet bei jedem Wetter statt. Eine normale Grundkondition und Trittsicherheit sind erforderlich. Erwünschenswert ist eine tolerante Einstellung zu vorher nicht kalkulierbaren Gegebenheiten wie z.B. Wetterbedingungen und Gruppe.

Bitte klären Sie auch mit Ihrem Arzt ab, ob Sie problemlos an einem Fastenprogramm teilnehmen können. Zwei Wochen bevor es losgeht, bekommen Sie dann noch weitere Informationen und eine Ausrüstungsliste zugeschickt.

**Fakten:**

Wo: Kloster Maria Kirchentäl, Loferer Steinberge, Nationalpark Berchtesgaden  
Anfahrt wird in Fahrgemeinschaften organisiert! Von München nach Lofer ca. 2,0 Std.

Unterbringung im Nebenhaus des Klosters in Einzelzimmer!

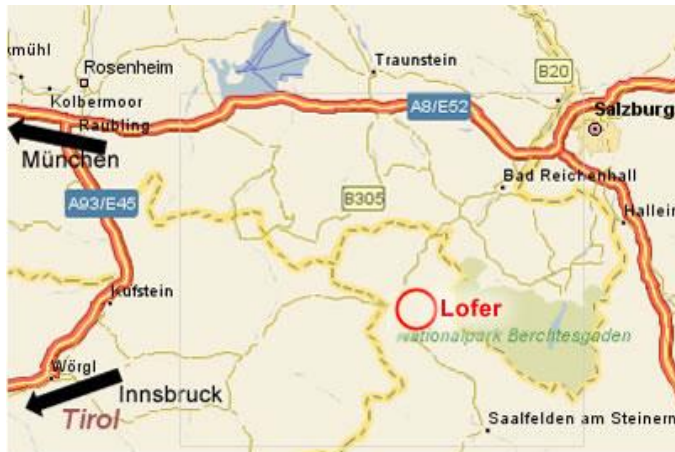
**Kosten:** - Kursgebühr: 399€ (wird als Anmeldung überwiesen)  
- Unterkunft und Verpflegung (bitte vor Ort bezahlen) ca. 130-160€

Wir freuen uns auf Sie!

**Herzliche Grüße**  
**Ihre Barbara Loferer & Team**

Zur Anmeldung und bei Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung:  
mobil: 0174-3475050; [loferer@auszeit-erleben.net](mailto:loferer@auszeit-erleben.net)

Anfahrt Loferer Steinberge, Maria Kirchentäl  
siehe auch [www.maria-kirchentäl.at](http://www.maria-kirchentäl.at)



„Auszeit“  
Barbara Loferer  
Praxis für int. Osteopathie  
Münchnerstr. 38  
83607 Holzkirchen

[www.auszeit-erleben.net](http://www.auszeit-erleben.net)  
[loferer@auszeit-erleben.net](mailto:loferer@auszeit-erleben.net)  
mobil: 0174/3475050