art of balance
MENTALTRAINING

Germany Seminar

Samstag, 03.11.2012 bis Sonntag, 04.11.2012

Veranstalter: Budo-Akademie Europa
Ulmenstraße 41
26384 Wilhelmshaven

Ausrichter: Familiensportclub YOSHIN-RYU
N. Schulze
Kreyenstraße 39
26127 Oldenburg
Tel. 0441 36358

Samstag: 13:00 Uhr – 17:00 Uhr
Sonntag: 11:00 Uhr – 15:30 Uhr

Zielgruppe: Erwachsene/Neueinsteiger

TN-Zahl: max. 20 Personen

Kosten: 39,00 Euro

Anmeldung: Bitte schriftlich bis zum 25.10.2012 anmelden.
Familiensportclub YOSHIN-RYU
Tel. 0441 - 36358
Mail: yoshin-ryu@t-online.de

Referentin: Petra Noack-Schöttner
(AoB-Lehrerin)

Bitte mitbringen: 2 Kissen + 2 Decken und bequeme Kleidung

Mattenübernachtung ist möglich. (Bitte vorher mit der Referentin absprechen).

Petra Noack-Schöttner

„art of balance"
„Innenansichten" –
Eine Reise zu Dir selbst.

- *Wer bin ich?*
  Dieses Seminar bietet Gelegenheit sich selbst bewusster zu werden, sich zu hinterfragen und zu entwickeln, auf eine einfühlsame Art und Weise in einem geschützten Rahmen.

- *Meditationseinheiten zu den Themen:*
  Atmung; Loslassen; Selbst-wahr-nehmung; Mein Körper – mein Zuhause; Ziel-strebig-keit; Selbst-liebe etc.

- *Stille – „Sitzen in Stille" -*
  Um mich selbst zu erfahren, muss ich ganz still werden. Still zu sein, ist einfach und natürlich. Bewusst still zu sein, haben wir jedoch verlernt - bis heute.

- *Gruppenabschlussmeditation*
  mit der Fragestellung: Ist heute ein guter Museumstag? (Lassen Sie sich überraschen)

SELBSTVERTEIDIGUNGSSCHULE YOSHIN-RYU OLDENBURG

BUDO-AKADEMIE EUROPA BAE