

Workshop Wochenende

„Sinn und Sinne - spüre, was DIR wichtig ist“

Samstag, 18. September, 10 Uhr bis
Sonntag, 19. September, 16 Uhr
auf dem Gelände von **Naturspur** e.V., Otterstadt bei Speyer

Inmitten eines einzigartigen Erlebnisgeländes erwecken wir Körper, Geist und Sinne und begeben uns auf eine poetische Reise zu dem, was dir wichtig ist. Wir eröffnen dir abseits deines Alltags einen Raum, der dich wieder mehr spüren lässt und dich unterstützt, dich auf unterschiedliche Weise deinem ganz persönlichen Sinn zu nähern.

Was dich erwartet: Pilates-Einheiten, kreative Schreibübungen, Vision board, Traumreisen, Aromaküche, Lagerfeuer mit (Vor-)Lesung und vieles mehr - das komplette Programm findest du auf der Rückseite.

Preis: 249 Euro (inkl. aller Angebote, Verpflegung, Übernachtung auf Gelände),
Frühbucherrabatt 10 % Rabatt, Buchung zu zweit 429 Euro *

*Frühbucherpreis bis 31. Mai 2021, Rabatte und Angebote sind nicht kombinierbar
Kostenlose Storno bis 14 Tage vor dem Workshop möglich

Im Preis inbegriffen: Gutschrift für ein
Erstgespräch/Coaching mit Yasemin
oder Karoline (Termin nach Workshop)

Anmeldung bei hallo@mattenkonzept.de oder karoline@werkstattdergutendinge.de



Werkstatt der guten Dinge

Gestaltung
Kreatives
Workshops

Karoline Bock

  Werkstatt der guten Dinge
karoline@werkstattdergutendinge.de



Mattenkonzept • Yasemin Böhnke

Kontakt: hallo@mattenkonzept.de

www.mattenkonzept.de •  [mattenkonzept](https://www.instagram.com/mattenkonzept)

Samstag, 18. September

- 10 Uhr Ankommen und durchatmen - Kennenlernen der Gruppe, des Geländes und des Programms
- 12 Uhr Deine starke Mitte - Pilates für einen kraftvollen Start
- 13 Uhr Gedankenpause mit Imbiss
- 14 Uhr Dein Rezept für den Sinn des Lebens - Schreibwerkstatt
- 16 Uhr Teepause - Schmecke, was dir gut tut
- 16.30 Uhr Poetische (Traum-)Reise
- 18 Uhr Fühle dich geerdet - Gehmeditation
- 19 Uhr Abendessen am Feuer mit Inspirationshäppchen (Lesung, Gedanken, Gespräche)

Sonntag, 19. September

- 7.30 Uhr Pilates flow für early birds
- 9 Uhr Frühstück mit Nahrung für Körper und Geist
- 10 Uhr Gute Worte sind ein guter Anfang - Vision board Workshop
- 12 Uhr Spread your wings - Pilates für mehr Raum in dir
- 12.30 Uhr Gedankenpause mit Imbiss
- 13 Uhr Du wählst, wonach dir ist:
 - Möglichkeit 1: Aromaküche - Wir schmecken den Herbst
 - Kleine Köstlichkeiten und Einführung in die ayurvedisch inspirierte Küche
 - Möglichkeit 2: Duft Geschichte - Kreative Schreibübung über deinen Lieblingsduft mit Einführung in die Aromatherapie
- 15 Uhr Nimm was mit! Sinnstiftendes für zuhause - Zusammenfassung, Austausch und eine Liste kleiner Glücksmomente.
- 16 Uhr Verabschiedung

Das klingt wunderbar?
Jetzt anmelden!

