

## 48 Std GLÜCK & AUSZEIT „Raus aus dem All-Tag“

Willst Du gerne auf dem Land und in der Natur sein?

Klimafreundlich mit Bus & Regio Bahn ankommen?

Willst du Dich auf das Wesentliche im Leben besinnen?

Willst du entspannen, sinnerschöpfende Impulse, frische Inspiration, Energie und neue Kraft schöpfen?

Dann komm zu uns ins *Kutir H.O.P.E* = kleines Haus der Hoffnung, inneren Zufriedenheit und Glück.

### Reset & Rückzugsmöglichkeit an einem besonderen Ort

Beispiel individuell möglicher Tagesablauf

- Gesundes Morgenerwachen
- Sonnengruß und hilfreiche Atemtechniken
- Anstrengungslose Meditation für Gedankenpause
- Spaziergang
- Kreativer Workshop
- Nadi Massage und / oder Ruhe
- Utopia Check - up / Intervall - Fasten
- Leichte Yogastunde für eine bessere Gesundheit
- Flexible, freie Zeit & Entspannung
- Vorteile als Individualgast

Auf Wunsch besteht die Möglichkeit zu begleitenden, persönlichen Gesprächen. Sowie Impulse / Studium von uraltem kraftschöpfenden Wissen, auch ohne Vorkenntnisse im Alltag leicht anzuwenden.

Zur Steigerung der Spürgenauigkeit, Klarheit, Verbundenheit, Reflektion & Wohlbefinden.

Möglichkeit der Verkürzung / Verlängerung bei Anfrage.

Info und Anmeldung: [event@christine-stibi.de](mailto:event@christine-stibi.de)

Das Glück liegt bereits in uns. Wir brauchen das nur erkennen und den Schlüssel zum Glück entdecken. Dieser Schlüssel ist nichts Äußerliches, sondern eine geistige Grundhaltung. Um sie zu erlangen bedarf es auch eines „Mind Training“ (Bewusstseinstaining). Die Fähigkeit, eine andere Perspektive zu gewinnen auf das, was passiert und die Ereignisse zu verstehen und neu zu deuten, sind Schlüssel zum Glück. Nicht irgendwer oder irgendetwas ist für unser Glück verantwortlich, sondern es gilt es in uns zu entdecken. Die „48 Std - Auszeit“ im Leben soll den Teilnehmer\*innen Impulse für ein Mind Training geben, um im Gleichgewicht von Seele, Geist und Körper zu leben.

***Ganz besonders geeignet für Menschen mit hoher Verantwortung oder in Führungspositionen.***