

ATEM-PAUSE!

03. - 07.
Dezember
2014

natur & kochen

Beschreibung

Jeder Mensch benötigt einen Augenblick, um durchzuatmen, seine Gedanken zu sortieren, das Geschaffene zu reflektieren und **Kraft für Neues** zu sammeln.

In diesem außergewöhnlichen Seminar haben Sie die Möglichkeit, endlich einmal wieder **Zeit für sich** zu genießen. Sie bekommen die Chance über den Tellerrand zu schauen und Ihren Horizont zu erweitern. Sie werden eine **ganzheitliche Betrachtungsweise** kennenlernen. Sie erfahren, wie eng Körper, Seele und Geist verbunden sind und wie wir durch unser Handeln unsere Umwelt beeinflussen. Geleitet wird dieses wertvolle Seminar von Herrn Dr. Bodo Wettingfeld. Dabei versteht er sich als achtsame Begleitung, da Sie als Teilnehmer selbst die Geschwindigkeit und die Seminarthemen beeinflussen. Nachmittags werden Sie **vollkommen frei** zwischen den verschiedenen Themenangeboten wählen können, je nach Ihren persönlichen und situativen Bedürfnissen, in aller Stille allein oder kommunikativ in der Gruppe.

Als **Highlight des Nachmittags** findet jeweils ein **Kochkurs** statt. Unter Anleitung von Christine Gudd (Kochdozentin) bereiten die Teilnehmer ein exklusives Menü für das abschließende Abendessen.

Vormittags

Fachseminar Referent Dr. Bodo Wettingfeld
Ganzheitliche Arbeits- und Lebensführung
Dynamische Findung der Themen unter Berücksichtigung des Körper-Seele-Geist Modells.

Nachmittags

Sie haben die Wahl zwischen den Inklusiv-Angeboten:

- **Kochkurs** - Unter Anleitung gemeinsam kochen
- **Gipfelsturm** - Kleine Wanderung zum Kahlen Asten
- **Yoga** - Dr. Bodo Wettingfeld (Anfänger willkommen)
- **Entspannung** - Zeit für sich oder in der Gruppe

Abends

Gemeinsames Abendessen - Der Kochkurs serviert ein phantasievolles Menü für alle Teilnehmer **inkl.** korrespondierender Getränke (vegetarische oder andere Wünsche werden berücksichtigt)

Vollpension: Frühstück im Hotel, Mittag- und Abendessen aus der Seminar-Küche

Wellness: Sauna, Schwimmbad - ganztägig



Dr. Bodo Wettingfeld



Küche



Yoga



Wellness



Gipfelsturm

Veranstaltungsort:
Hotel Waldhaus Ohlenbach ****, Schmallebenberg (Sauerland)

Datum:
03. - 07. Dezember 2014 (Mittwoch bis Sonntag)

Veranstalterin:
Christine Gudd - Seminare, Tel. 0 23 61 - 58 200 82, christine.gudd@email.de

Anmeldung und Kursgebühr siehe Rückseite - Buchung bis 20.10.2014 (maximal 15 Teilnehmer)

ATEM-PAUSE!

Fakten und Anmeldung

natur & kochen

03. - 07.
Dezember
2014



Veranstaltungsort:

Hotel Waldhaus Ohlenbach
Ohlenbach 10, 57392 Schmallenberg (Sauerland)

Dauer:

4-Tages Seminar

Datum:

03. - 07. Dezember 2014 (Mittwoch bis Sonntag)

Seminargebühr:

1.490,- € pro Person zzgl. MwSt

Inklusiv-Leistung: •Fachseminare

•Kursangebote

•Nutzung Sauna und Schwimmbad

•Mittag- und Abendessen aus der Seminar-Küche inkl.
korrespondierender Getränke

•Tagungspauschale

zzgl. 384,- € p.P. für Übernachtung und Frühstück (4 x 96,- € Sonderpreis)
Abrechnung bei Abreise direkt mit dem Hotel

Ansprechpartnerin:

Christine Gudd - christine.gudd@email.de
Tel. 0 23 61 - 58 200 82.

ANMELDUNG

Fax-Nr.: **+49 (0) 23 61 - 58 200 81**

Ja, ich nehme gerne am 4-Tages Seminar
"ATEM-PAUSE natur & kochen" teil.

Wir berücksichtigen Ihre Wünsche:

Ich bevorzuge vegetarische Kost

Gerne nehme ich den Abholservice vom Hbf in Anspruch.
(Kostenfreier Seminar-Fahrdienst)

.....
Titel / Vorname / Name

.....
Straße

.....
PLZ / Ort

.....
Telefon / Fax

.....
E-Mail

.....
Datum

.....
Unterschrift