

# balanceart® Auszeit-Seminar

**Erfolgreiches Stressmanagement - dauerhaft glücklich und gesund  
Leben in Balance!**

Termin:

- 01.06.-03.06.2018

Anmeldeschluss: 04.05.2018



balanceart® steht für ein **ausgeglichenes Verhältnis zwischen Körper, Geist und Seele**. Jeder Mensch sollte seinen Körper führen, wie ein erfolgreiches, gesundes Unternehmen. Was braucht es dazu? Eine **achtsame Lebensweise mit gesunder natürlicher Ernährung, regelmäßiger Bewegung und Entspannung, einen klaren Kopf und von Zeit zu Zeit eine Erholungspause, mit Wartung und Reinigung** von Körper, Geist und Seele. **Nachhaltige Workshops, Vorträge und Infostände** zur gesundheitlichen Lebensweise laden zum **Ausprobieren, Mitmachen und Wohlfühlen** ein. Dieses Seminar richtet sich an jeden, der sich gemeinsam mit uns zu einem eigenverantwortlichen, aktiven und gesunden Lebensstil motivieren will.

**Wir freuen uns auf Sie!**

Melanie Lange & Gabriele Brandes



## **A b l a u f p l a n**

### **Freitag:**

ab 17.30 Uhr            **Check- in**

19.30 Uhr                **Begrüßung**  
Kennenlernen, Meditation

### **Samstag:**

7.30 Uhr  
(ca. 30 min)            **Bewusster Start in den Tag**  
- leichte achtsame Bewegungen kurbeln den Stoffwechsel  
an und geben Kraft für den Tag

10 Uhr                    **Workshop**  
„balanceart® - **Die Kunst der Balance im Alltag**“  
*Theorie und Praxis*

12.30 Uhr                **Mittagessen**

13.30 Uhr                **Achtsame Wanderung**  
- Natur mit allen Sinnen erleben

15.30 Uhr                **Kaffee/ - Teepause**

16.00 Uhr  
(ca. 2,5 h)                **Workshop**  
**Sinnesreise** - Gutes für Körper, Geist und Seele

20.00 Uhr                **Zeit für Gespräche** - gemütlicher Tagesausklang

### **Sonntag:**

9.30 Uhr                 **Vision Board** (auch Ziel- oder Wunschcollage genannt)

11.30 Uhr                **Abschlussreflexion** "Ich packe meinen Koffer und nehme mit ..."

12.30 Uhr                **Ende**

---

**Ihre Investition für das Seminar:**

**Seminar Anmeldung:**

**UB Gesundheit GbR**

Kanalstraße 10a

39326 Jersleben

Telefon: 039201 / 32 84 92

Telefax: 032221 / 37 58 72

E-Mail: [g-brandes@ub-gesundheit.de](mailto:g-brandes@ub-gesundheit.de)

Weitere Informationen erhalten Sie 4 Wochen vor dem Seminar.

Das Seminar findet ab einer Teilnehmerzahl von 5 Personen statt.

**Unterkunft und Verpflegung** (Frühstück/ Abendessen) buchen Sie selbst mit Ihrer Anmeldung. Dies kann in der Pension Felsengrund-Alcyone sein.

Buchung unter:

Pension Felsengrund-Alcyone  
Tempelstraße 12  
06485 Quedlinburg OT Bad Suderode  
Telefon: 0394/ 85669987  
E-Mail: [rabeverdram@hotmail.com](mailto:rabeverdram@hotmail.com)

