



## **Inner Balance© - Tage 12.1.-14.1.2018**

### **Finde Deine Innere Balance**

#### **➤ Freitag, Anreise:**

Ab 14 Uhr	Check-In im Hotel und Zeit zur freien Verfügung
16 Uhr	Come together, Kennenlernen, Programmbesprechung und <b>Entspannung als Grundlage für Innere Balance</b>
17-ca.18 Uhr	<b>Schnelle Entspannungstechniken für den Alltag</b>
19 Uhr	gemeinsames Abendessen und gemütlicher Tagesausklang

#### **➤ Samstag:**

8-ca. 9 Uhr	<b>chin. Morgengruß und Morgenmeditation</b>
Danach	Frühstück vom Genießerbuffet
10:30-ca. 12 Uhr	<b>Fantasiereise</b>
Danach	Zeit zur freien Verfügung
17-ca.18:30 Uhr	<b>Achtsamkeit und Achtsamkeitsübungen</b>
19 Uhr	gemeinsames Abendessen und gemütlicher Tagesausklang

#### **➤ Sonntag:**

8-ca.9 Uhr	<b>chin. Morgengruß und Morgenmeditation</b>
Danach	Frühstück vom Genießerbuffet, Zeit für Check-Out
10:30-ca.11:30	<b>Progressive Muskelrelaxation (PMR)</b>
Danach	Zeit zur freien Verfügung, Einzeltrainings gegen Aufpreis und/oder Heimreise

#### **Freitag bis Sonntag**

**Kommen Sie zur Ruhe** und in Ihr Gleichgewicht! Erleben Sie drei entspannungsreiche Tage im wundervollen

#### **Hotel des Glücks.**

Ihr Trainer, Helmut Glück, ist diplomierte(r) Mentaltrainer und HumanEnergetiker und bringt Ihre(n) Körper, Geist, Seele und Energiefluss ganzheitlich in Balance. Zu seinen Spezialgebieten zählen ua. auch Entspannungsmethoden und -trainings. Bei Schönwetter können einige Trainingseinheiten eventuell auch im Freien stattfinden.

Bitte bequeme Kleidung und kleines Kopfkissen mitbringen!

#### **Mindestteilnehmerzahl 4 Personen, max. 7 Personen**

Gesamtpauschalpreis inkl. HP und Seminargebühr EUR 395,-- p. P. im DZ

EZ Zuschlag EUR 12,-- p. N. – Bankomatzahlung möglich

Anzahlung EUR 100,-- p. P. „Inner Balance“ bis 5. Jänner 2018

(IBAN: AT07 3202 5000 0009 7220)

**Anmeldung:** direkt per Mail oder Kontaktformular [glueck.mental@gmail.com](mailto:glueck.mental@gmail.com) oder [www.glueck-mental.at](http://www.glueck-mental.at)