

AusZeit am Chiemsee

20. – 22. März 2020



Möchtest du deinem Alltag einen neuen Blickwinkel geben?

Wir bieten dir **die Möglichkeit** an einem wunderschönen Ort **direkt am Chiemsee drei Tage leicht zu sein**. Am ersten Frühlingswochenende sind die Tage endlich länger. Die beste Chance für dich neue Gewohnheiten in dein Leben einzuladen, dich inspirieren zu lassen und abzuschalten.

An drei Tagen erwartet dich ein **Rundum-Paket mit Referenten aus den Bereichen Yoga, BodyART und Homöopathie**. Wir möchten nicht nur Meditieren und sportlich aktiv sein, sondern auch gesundheitliche Themen aufgreifen! **Alles zusammen lädt deine Batterien auf und lässt mit leichtem Gepäck in die helle Jahreszeit starten.**

Das Seminar- und Freizeithaus Aiterbach in Rimsting, gehört mit seinem großen Park und eigenem Steg am See zu den schönsten Anwesen am Chiemsee. Neben 30 wunderschönen und geräumigen Zimmer, steht uns ein luftiger, heller Seminarbereich und eine hauseigene Gastronomie für unsere Auszeit zur Verfügung.

Datum:

Freitag, den 20. März ab 15:30

bis Sonntag, den 22. März 2020 ca. 13:00

Veranstaltungsort

Seminar- und Freizeithaus Aiterbach, Aiterbach 2, 83253 Rimsting

Tel.: 0 80 54 90 852 0, E-Mail: Aiterbach@BayernBankett.de

AusZeit-Package:

Teilnahmegebühr: 240,- EUR pP

Unterkunft (VP excl. Getränke): 80,- EUR pP und Nacht

Ansprechpartner: Lucie Szymczak hallo@luszy.de

Referenten:

Angelika Szymczak
Heilpraktikerin

Alina Riesling
Yoga, Meditation

Lucie Szymczak
Yoga, Personaltraining

Robert Rath
BodyART, Personal Fitness



Wir freuen uns auf dich!

Freitag 20. März 2020

15:30 - 16:30	Check-In Zimmer
16:30	Welcome und Kennenlernen
16:30 - 17:30	Vortrag mit Angelika
17:45 - 18:30	Atemsequenzierung + Meditation mit Lucie
18:30 - 21:00	gemeinsames Essen

Samstag 21. März 2020

07:00 - 08:00	Frühstück
08:00 - 09:00	bodyART® Basic mit Robert
09:00 - 10:00	Frühstück
10:00 - 11:00	Freizeit
11:00 - 12:00	Vinyasa Yoga mit Lucie
12:00 - 14:00	Mittagessen
14:00 - 15:00	bodyART® Strength mit Robert
15:30 - 16:45	Natural Movement Flow mit Lucie
17:00 - 18:00	Yin Yoga Flow mit Alina
18:30 - 20:00	gemeinsames Essen
21:00 - 22:00	Meditation mit Lucie + Angelika, anschließend Feuerritual

Sonntag 22. März 2020

07:00 - 08:00	Frühstück
08:00 - 09:00	108 Sonnengrüße mit Alina
08:00 - 10:00	Check-Out
09:00 - 10:00	Frühstück
10:30 - 11:30	bodyART® Flow mit Robert
12:00 - 13:00	Qi Gong mit Angelika
13:00	Verabschiedung & Gruppenfoto