



INTENSIV SEMINAR für Frauen auf der ALM

NATUR - KÖRPER – GEIST

eine Kombination aus Gewaltfreier Kommunikation,
Bewegungswissenschaft und wunderschöner Natur

Trainerinnen:

Julia Stöggel, Maria Hechenberger und
Miriam Elmauthaler



„Mit mir Selbst in Kontakt sein bedeutet...

**mich zu finden anstatt mich zu erfinden,
mich zu erkennen anstatt mich anders haben zu wollen,
und Frieden mit mir schließen anstatt mir selbst im Weg zu sein!“**

Unter diesem Motto steht unser Intensivseminar für Frauen, kombiniert mit Bewegung in der Natur, die uns hilft abzuschalten, besser zu uns zu finden, Adrenalin (Ärger, Wut, Stress) abzubauen und uns mit Sauerstoff und positiver Energie wieder aufzuladen. Wir laden euch ein die Natur und ihre Schätze wieder zu entdecken und euch daran zu erfreuen – euch inspirieren zu lassen!

„Wer sich bewegt, bringt etwas in Bewegung!“ Robert Lerch

- Termin:** 22. September bis 25. September 2016
Ort: Almhütte (nähe Schmittenstein), 5423 St. Kolomann (Salzburg)
Voraussetzung: GFK-Einführungsseminar oder intensive Auseinandersetzung mit dem Thema + persönliches Gespräch mit einer Trainerin
Wanderausrüstung für jedes Wetter (gutes Schuhwerk, Regengewand)
Freude an der Bewegung, Entdeckersinn und Wetterfestigkeit
Gruppengröße: max. 12 Teilnehmer und drei Trainerinnen
Kosten: zwischen 380,-- und 530,-- Euro (je nach Bereitschaft und Möglichkeit)
Übernachungskosten & Frühstück: 22.--/Tag.
Infos & Anmeldung: Julia Stöggel unter Tel.: 0664/ 14 18 612 oder E-Mail.: julia.stoeggel@elsnet.at

Zu unseren Personen:

Mag.^a Julia Stöggel: dreifache Mutter; Trainerin und Mitglied im Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation Austria; im Zertifizierungsprozess des CNVS seit 2014; Studium der Sport- und Bewegungswissenschaften; Lebens- und Sozialberaterin mit Schwerpunkt Bewegung und Gesundheit.

Maria Hechenberger: zweifache Mutter; zertifizierte CNVC Trainerin; Trainerin und Mitglied im Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation Austria; Physiotherapeutin; Lebens- und Sozialberaterin für Logotherapie und Existenzanalyse (in Ausbildung seit 2014).

Miriam Elmauthaler: dreifache Mutter, Mitglied und Trainerin im Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation Austria, freie Kommunikationstrainerin, Kinderkrankenschwester, Mal- und Gestaltungstherapeutin (in Ausbildung seit 2014).

