



## Vitale Zeit in den Bergen

Wochenend-Seminar bei Fit-for-femme im Karwendel

### „Zeit für mich“

...für Entspannung, Gelassenheit und die eigene Vitalität

- Entspannungstechniken lernen und verinnerlichen -

Sich Zeit für sich selbst nehmen und entspannen - ein guter und häufiger Vorsatz. Setzen Sie ihn für sich und Ihre Lebensqualität in einer erholsamen und ansprechenden Umgebung um - im Fit-for-femme Studio im wunderschönen Karwendel.

In unserem Seminar erleben Sie verschiedene Möglichkeiten der Entspannung und lernen die Vielfalt der Entspannungsmethoden kennen, die Sie zukünftig leicht und jeden Tag für sich nutzen können. So können Sie täglich etwas für Ihre Lebensqualität tun.

#### Unser Programm für Sie:

- Grundlagen der Entspannung (warum Entspannen gelernt sein will und wofür es ein paar Methoden und Techniken braucht)
- Verschiedene Atem-Techniken
  - Den eigenen Atem wahrnehmen und als Energiequelle nutzen
- Konzentration entspannt erleben
- Methodenauswahl mitnehmen unter anderem aus den Bereichen:
  - Meditation
  - Autogenem Training
  - Progressiver Muskelentspannung
  - Entspannung mit Klängen (Klangschalen, Gong) und Musik
  - Eutonie (körperorientierte Entspannungsmethode)
  - QiGong

#### Freitag

17.00 bis 18.30 Uhr      Zusammentreffen der Teilnehmerinnen  
Organisation und Gestaltung des Wochenendes  
Entspanntes Ankommen mit ersten Übungen

19.00 Uhr                Gemeinsames Abendessen möglich

#### Samstag

09.30 bis 12.00 Uhr    Thema: Loslassen und Gelassenheit  
Impulse: Was hat Entspannung eigentlich mit persönlichem Glück und Freiheit zu tun?  
Übungen und Techniken

12.00 bis 15.00 Uhr    Mittagspause und Zeit für sich selbst zum Beispiel in der Natur

15.00 bis 18.00 Uhr    Thema: Die Kraft der Stille  
Impulse: Wie kann ich lernen mehr auf meine Intuition zu hören?  
Übungen und Techniken

## **Sonntag**

- 09.30 bis 11.00 Uhr      Thema: Lebensqualität durch Achtsamkeit  
Impulse: Achtsam die Natur erleben (Outdoor)
- 11.00 bis 13.00 Uhr      Thema: Meridiane (Energiebahnen) nutzen - Lernen Sie Ihre  
Energiebahnen besser kennen und spüren Sie, wie Sie sich selbst etwas  
Gutes tun können  
Übungen und Techniken  
Ausklang und Abschluss

Einige Übungen finden in der wunderbaren Alpenwelt des Karwendels in den Isarauen, Wiesen, Wäldern, an den Seen und im Umfeld der Bergpanoramen rund um das Studio statt. In der frei verfügbaren Zeit lässt sich die Landschaft zusätzlich genießen.

Abends besteht die Möglichkeit in einer bayrischen Stube bei gemütlichem Plausch und regionalen Köstlichkeiten den Tagen einen schönen Ausklang zu geben.

Nehmen Sie sich Ihr passendes Entspannungsprogramm und ein Stück Bergwelt mit nach Hause.

## **Termine 2017/2018 - jeweils Freitag bis Sonntag:**

1. 13.10. - 15.10.2017
2. 10.11. - 12.11.2017
3. 23.02. - 25.02.2018
4. 27.04. - 29.04.2018
5. 15.06. - 17.06.2018
6. 12.10. - 14.10.2018
7. 09.11. - 11.11.2018

Zusatztermine für Unternehmen, geschlossene Gruppen und Vereine sind möglich - sprechen Sie uns an.

**Kosten:** 177,- Euro

144,- Euro für Fit-for-femme Mitglieder

inkl. Seminarunterlagen und Getränken während des Seminars.

In der Anlage finden Sie ein Gastgeberverzeichnis mit Hotels und Ferienwohnungen aus der Alpenwelt Karwendel. Diese Gastgeber sind Partner von Fit-for-femme und freuen sich auf Ihre Buchung. Vielleicht haben Sie die Möglichkeit noch ein paar Tage länger in unserer schönen Gegend zu bleiben.

Ihre verbindliche Seminar Buchung senden Sie bitte an [info@fit-for-femme.de](mailto:info@fit-for-femme.de) - unter Angabe des Wunschtermins und Ihrer Kontaktdaten. Wir werden uns umgehend bei Ihnen melden.

Wir freuen uns auf Sie,

Ihre Stephanie Doll

*Fit-for-femme*

*Walchenseestr. 15*

*82494 Krün*

*Tel. 08825/ 9213270,*

*[info@fit-for-femme.de](mailto:info@fit-for-femme.de)*

*[www.fit-for-femme.de](http://www.fit-for-femme.de)*

## Gastgeber-Verzeichnis (in alphabetischer Reihenfolge):

### Ferienwohnungen/Gästezimmer:

#### **Ferienwohnungen Alpenblick**

Tilly Zahler  
Isarauenstraße 3  
82494 Krün  
08825 301 oder 146  
tilly.zahler@web.de  
www.ferienwohnungen-alpenblick.de

#### **Haus Auerhahn**

Bärbel und Klaus Kühne  
Buckelwiesenweg 8  
82494 Krün  
08825 - 920166  
www.haus-auerhahn-kruen.de  
haus@auerhahn-kruen.de

#### **Ferienwohnungen Bader**

Edelweißstraße 36  
82494 Krün  
08825-514  
www.bader-kruen.de  
info@bader-kruen.de

#### **Landhaus Bärnbichl**

Rosemarie Pfeffer  
Dreiterspitzstr. 6,  
82494 Krün  
08825 - 813  
www.landhaus-baernbichl.de  
info@landhaus-baernbichl.de

#### **Ferienwohnungen „Zum Baur“**

Barbara und Josef Heiß  
Finzbachstrasse 10  
82494 Krün  
08825-773  
Email: zum-baur@t-online.de

#### **Gästehaus Bernhard**

Steffi Sailer Kröll  
Edelweißstr.27  
82494 Krün  
08825 - 921660  
www.gaestehaus-bernhard.de  
info@gaestehaus-bernhard.de

#### **Gästehaus Christophorus**

82494 Krün  
08825 - 92230  
www.gaestehaus-christophorus.de  
info@gaestehaus-christophorus.de

#### **Gästehaus Isarwinkel - Ferienwohnungen**

Familie Franz u. Anneliese Rauth  
Edelweissstrasse 38  
82494 Krün  
08825 / 1579 und 342  
EmMail: info@isarwinkel-kruen.de  
Internet: www.isarwinkel-kruen.de

#### **Johannihof**

Hans und Kathi Reindl  
Edelweißstr. 20  
82494 Krün  
08825 - 439  
Johannihof4@aol.com  
www.johannihof.de

#### **Ferienwohnungen Maria Theresia**

Maria Schwarzenberger  
Am Bärnbichl 2  
82494 Krün  
08825 / 416  
info@ferienwohnungen-maria-theresia.de  
www.ferienwohnungen-maria-theresia.de

### Hotels:

#### **Hotel Alpenhof Wallgau**

Gabriele Seegerer  
Mittenwalder Straße 28  
82499 Wallgau  
Telefon: 8825 - 2090  
Fax: 8825 - 2017  
hotel@alpenhof-wallgau.de  
www.alpenhof-wallgau.de

#### **Ferienhotel Barmsee**

Familie Michael Kriner  
Am Barmsee 9  
82494 Krün  
Tel.: 08825 - 2034  
Fax: 08825 - 879  
www.barmsee.de  
info@barmsee.de

#### **Landhotel zum Bad**

Familie Paschek  
Bärnbichl 22  
D-82494 Krün  
Tel.: 08825 - 92090  
Fax: 08825 -2497  
info@landhotel-zum-bad.de  
www.landhotel-zum-bad.de