

Aufstellung, Atmung und Yoga

Blockaden erkennen, lösen und transformieren

Ein Wochenende für Körper, Geist & Seele
20.–22. September 2024 im Wertheim in Köln.

Begleite uns auf diesen spannenden Ausflug der Selbstentdeckung und Veränderung!

Unser gemeinsames Wochenende im Überblick:

Freitag: 16.00–20.00 Uhr:

- Einführungsrunde und Eröffnungsmeditation
- Begrüßung und Kennenlernen
- Vorstellung des Programms
- Geführte Meditation zur Einstimmung auf das Wochenende
- Übung zur Körperwahrnehmung
- individuelle Aufstellung
- Sanftes Abendyoga mit Klangschalen-Begleitung: Eine sanfte Yoga-Praxis, um den Tag ausklingen zu lassen und die Entspannung zu fördern
- Ausklang
- Gemeinsames Abendessen
- Zeit zum Austausch und persönlichen Kennenlernen

Samstag: 8.30–19.00 Uhr

- Morgen-Yoga und Meditation: Eine erfrischende Yoga-Praxis, gefolgt von einer Meditation, um energievoll in den Tag zu starten
- individuelle Aufstellungen
- Atem-Übungen für den Alltag: Vorstellung von verschiedenen Atemtechniken, die helfen, Stress abzubauen und das mentale Gleichgewicht zu verbessern
- nach dem Mittagessen: Zeit für eine Pause, Spaziergänge oder persönliche Reflexion
- Kundalini-Meditation
- individuelle Aufstellungen
- Yin-Yoga
- Danach: Möglichkeit zur Reflexion
- Ausklang
- Gemeinsames Abendessen

Sonntag: 08.30–14.30 Uhr:

- Morgen Yoga: Eine erfrischende Yoga-Praxis, um den Körper zu aktivieren
- individuelle Aufstellungen
- Yoga und Meditation: Yoga-Praxis, um die Erkenntnisse des Wochenendes auch körperlich zu integrieren – gefolgt von einer Meditation
- Reflexion
- Abschlussritual

Seminarpreis

» 390,00 Euro

Im Preis sind enthalten

- » Körperarbeit/ Atem- und Yoga-Sequenzen
- » geführte Meditationen
- » Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen
- » Aufstellungen (jeder Teilnehmer kann sein persönliches Thema mitbringen)
- » Einzelarbeit ohne Mehrkosten (nach Rücksprache möglich)
- » Zeit für die Seele
- » Snacks und Getränke für Zwischendurch

Die Inhalte des Seminars sind mit viel Liebe zum Detail konzipiert.



Claudia Maria Beltermann

„Aufstellungsarbeit ist für mich ein Tanz mit dem Unsichtbaren, der Glück und Klarheit schenkt. In diesem Raum offenbaren sich verborgene Muster und Potenziale, die uns, trotz unserer Fremdheit,

für einen Moment zu Gefährten auf einer Reise machen und uns spüren lässt, das wir ein Teil eines großen Ganzen sind.“

Zertifizierte Systemaufstellerin (DFGS)
Zertifizierter Business-Coach und Team-Coach
(nach EMCC European Mentoring & Coaching Council)



Susanne Oeben

„Schritte vorwärts, ob klein, ob groß, das ist der Weg zu Veränderung, das sind neue Wege. Kein Rückschritt, kein Stillstand, eine klare Übereinkunft mit dir selbst, das ist Entwicklung. Lernst

du deinen Körper und dein Atemmuster in seiner Tiefe kennen so lernst du dich selbst kennen.“

Zertifizierter Atemcoach, Buteyko-Atemtraining,
Zertifizierte Yogalehrerin, Yin Yoga, Yoga- Therapie



Markus Kapfer

„Der Weg von der Entwicklung zur Entfaltung und damit zur inneren Kraft ist näher als wir denken. Ich bin immer auf der Suche nach der Ursache. Denn erst wenn wir die Ursache kennen, ist wahre Heilung

möglich. Die Kombination aus Aufstellungs- und Körperarbeit ist einer der Schlüssel dabei.“

Zertifizierter Systemaufsteller (DFGS)
Zertifizierter Business-Coach und Team-Coach
(nach EMCC European Mentoring & Coaching Council)

Separat zu buchen sind die Zimmer je nach Kategorie:

- » Einzelzimmer oder Doppelzimmer sind in den umliegenden Hotels verfügbar
- » Motel One Köln-Mediapark: 0221 270751-0, koeln-mediapark@motel-one.com
<https://www.motel-one.com/de/hotels/koeln/hotel-koeln-mediapark/>
- » Midtown Hotel: 0221 13985-0, reservation@themidtown.de
<https://themidtownhotel.de/>
- » Bitte buche Dein Zimmer vorab eigenständig.
- » Gerne können Partner und Freunde – auch ohne Teilnahme am Programm – an der Reise teilhaben.

Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich für „Aufstellung, Atmung und Yoga“ vom 20. - 22. September 2024 im Wertheim in Köln an. Die Anmeldung gilt als bestätigt, wenn der Betrag von 150 EUR auf das unten genannte Konto eingegangen ist.

Name _____

Adresse _____

E-Mail _____

Telefon _____

AGB

Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt schriftlich (PDF, E-Mail, Brief). Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Die Anmeldung ist mit der Überweisung der Gebühren verbindlich.

Zahlungsbedingungen

Vorauszahlung auf untenstehendes Bankkonto:
Claudia Maria Beltermann
comdirect Bank
IBAN: DE41 2004 1155 0465 4372 00
BIC: COBADEH3333
Verwendungszweck: Seminar vom 20. - 22. September 2024 / „Dein Name“

Teilnahmegebühren

Es gelten die jeweils zum Zeitpunkt der Anmeldung veröffentlichten Preise. Alle Preise verstehen sich inklusive der gesetzlichen Mehrwertsteuer.

Stornierung

Die Stornierung erfolgt schriftlich. Bei Stornierung einer Teilnahme werden folgende Gebühren erhoben:

- bis 8 Wochen vor Beginn: 20 Euro Stornogebühr
- bis 4 Wochen vor Beginn: 50% der gesamten Gebühr
- weniger als 2 Wochen vor Beginn: volle Gebühr

Sollte ein Teilnehmer verhindert sein, ist die Benennung eines Ersatzteilnehmers für die gebuchte Reise möglich.

Absage/Änderung

Wir behalten uns vor, bei Eintreten besonderer, nicht vorhersehbarer und von uns nicht zu vertretender Umstände (wie z.B. Krankheit oder Ausfall der Lehrer) das Seminar abzusagen. Bei Unterschreitung der Mindestteilnehmerzahl behalten wir uns vor, das jeweilige Seminar zeitlich zu verlegen bzw. abzusagen (bis 6 Wochen vor Beginn). Im Fall der zeitlichen Verlegung können die Teilnehmer zwischen der Teilnahme, an dem ersatzweise angebotenen Termin und der Rückerstattung eventuell schon überwiesener Gebühren wählen. Im Fall der ersatzlosen Absage werden bereits überwiesene Teilnahmegebühren erstattet. Weitergehende Ansprüche des Teilnehmers, insbesondere Schadenersatzansprüche wie z.B. Reise- oder Hotelkosten bei Änderungen oder Absage eines Seminars, bestehen nicht.

Erkrankungen und gesundheitliche Beeinträchtigungen

Der Teilnehmer hat bestehende gesundheitliche Beeinträchtigungen bzw. Erkrankungen oder eine bestehende Schwangerschaft mit der Anmeldung bekannt zu geben. Bei ernsthaften Erkrankungen ist die Teilnahme grundsätzlich nur nach ausdrücklicher Genehmigung des behandelnden Arztes möglich.

Haftungsausschluss

Die Teilnahme am Seminar erfolgt auf eigene Verantwortung. Eine Haftung unsererseits für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen. Die Nutzung der Räumlichkeiten während des Seminars erfolgt für die Teilnehmer auf eigene Gefahr. Es wird keinerlei Haftung für die von den Teilnehmern mitgebrachten Wertgegenstände und Garderobe gewährleistet.

Ort, Datum, Unterschrift