

Ihre Begleiterinnen



Margrit Hardegger

Seit 1992 bin ich als Therapeutin und Beraterin mit eigener Praxis im Bereich Life Coaching, Persönlichkeits- und Bewusstseinsentwicklung tätig.

Heute setze ich meine Führungs- und Schulerfahrung (Vertriebsleiterin Verlag) zusammen mit meinen Weiterbildungen (u.a. Coaching, The Work of Byron Katie, Rebirthing, Medialität, Radikale Vergebung, MET) in meiner Praxis, in Seminaren und Ausbildungen ein.



Colette Grünbaum

Der Schwerpunkt meiner therapeutischen Tätigkeit liegt seit 20 Jahren in der Anwendung und Vermittlung von „The Work of Byron Katie“ und im Begleiten durch Rituale und Vergebungsprozesse (Tipping-Methode).

Das Fundament meiner therapeutischen Arbeit ist die Atemtherapie und die Systemisch Integrative Familientherapie. Am Herzen liegt mir die Kunst des Fragens, die das Tor zur inneren Weisheit öffnet.

Ich bin Lehrcoach des vtw und Autorin von „Perlen tauchen mit The Work“.



Dieses Seminar wird mit 3 Tagen an die Anerkennung zum Coach vtw angerechnet.

Zeit für Stille



Schönheit erblüht in der Stille deiner Gegenwart

Retreat mit
Margrit Hardegger und Colette Grünbaum

11. – 16. Oktober 2022

Auch wenn wir still sind...

... ist das Geplapper im Kopf oft so laut, dass wir weder uns selbst, unsere Mitmenschen noch die Schönheit der Natur wahrnehmen können.

In diesen fünf Tagen widmen wir uns dem Sein im Jetzt, in der Stille. Können wir einfach so da sein? Wir tauchen ein in Körper- und Natur-Wahrnehmungsübungen. Mit aktiven und stillen Meditationen, Sein in der Natur, Atemsitzungen und Ritualen unterstützen wir den inneren Prozess und fördern unsere Achtsamkeit im Alltag. Einen Teil der Woche werden wir zudem schweigend verbringen.

Mit The Work üben wir uns, jene Gedanken zu untersuchen, die Stille und ein Gewahrsein im Jetzt verhindern. The Work ist ein Weg der Selbsterkenntnis und ein wunderbares Werkzeug, um belastende Situationen für die innere Freiheit nutzbar zu machen.

Alle Übungen sind eine Einladung, zu sich zu kommen und gegenwärtig zu sein.

Du bist herzlich willkommen, mit uns still zu werden.



Kursort:

Seminar- und Tagungshaus Chlotisberg
6284 Gelfingen
Tel +41 41 917 33 05
E-Mail: info@chlotisberg.ch
www.chlotisberg.ch

Wann:

11. – 16. Oktober 2022
Dienstag, 11.10., 14.00 Uhr
bis Sonntag, 16.10., 14.00 Uhr

Preis:

CHF 780.--

Unterkunft und Verpflegung:

Von CHF 525.-- Mehrbettzimmer bis
CHF 1'075.-- Einzelzimmer, inkl. Vollpension
Reservation bitte direkt im Seminarzentrum

Anmeldung:

Margrit Hardegger
Eichacker 6, 4633 Hauenstein
+41 62 293 08 12
info@frei-leben.ch