



Atme ein. Atme aus. Entfalte deine innere Ruhe.

## Description

Tauchen Sie ein in einen Tag voller Entspannung und Selbsterkenntnis bei diesem exklusiven Seminar „Atme ein, atme aus“. Entfliehen Sie dem Alltagsstress und gönnen Sie sich eine Auszeit für Körper, Geist und Seele. Das Seminar bietet nicht nur eine Atempause um die individuelle Gesundheit zu fördern sondern auch nachhaltige Strategien, um die betriebliche Gesundheit zu stärken.

**Entdecken Sie die Kraft der Atmung:** Erfahren Sie, wie bewusstes Atmen nicht nur Ihre Lungen, sondern Ihren gesamten Körper revitalisiert. Lernen Sie Atemtechniken, die Stress abbauen, die Konzentration steigern und Ihnen eine innere Ruhe schenken.

**Selbsterkenntnis und Achtsamkeit:** In unseren interaktiven Workshops entdecken Sie, wie Sie durch Achtsamkeit zu einem tieferen Verständnis Ihrer Selbst gelangen. Erfahren Sie, wie Sie Ihre Gedanken lenken und positive Energie in Ihr Leben ziehen können.

**Entspannung pur:** Genießen Sie die Entspannungseinheit im Wellnessbereich und erfahren Sie, wie Sie mithilfe von Atemtechniken und Autogenem Training gezielt Stress abbauen können. Tauchen Sie ein in eine Welt der inneren Ruhe und lassen Sie den Alltag für einen Tag hinter sich.

**Gemeinschaft und Austausch:** Treffen Sie Gleichgesinnte, teilen Sie Erfahrungen und bauen Sie neue Verbindungen auf. Das Seminar bietet eine unterstützende und offene Atmosphäre, in der Sie sich entfalten und wachsen können.

**Bonus für Teilnehmer:** Alle Teilnehmer erhalten exklusive Materialien und praktische Ressourcen, um das Gelernte auch nach dem Seminar in ihren Alltag zu integrieren.

Atmen Sie tief ein und investieren Sie einen Tag in sich selbst. Melden Sie jetzt an für „Atme ein, atme aus“ und erleben Sie die faszinierende Kraft der Atmung!

**Wann und wo?**

**Termin: 06.03.2024**

**Zeit: 09:00 Uhr bis 17:00 Uhr**

**Ort: Hotel am Schlosspark, Lindenauallee 20-24, 99867 Gotha**

Seien Sie dabei und starten Sie Ihre Reise zu mehr Gelassenheit und innerer Balance!

**Leitung: Aktiv & Achtsam Katrin Erdmann**

**Teilnahmegebühr: 296,55€ (zahlbar bis 5 Tage vorher)**

**Folgende Leistungen sind enthalten:**

- Seminarunterlagen für eine gelingende Umsetzung im Alltag

**Tagungspauschale „Achtsam Tagen“:**

- Alkoholfreier Fitness- Begrüßungscocktail
- 2 leichte gesunde Kaffeepausen
- Leichtes Mittagessen

- Ganztägig Getränke im Seminarraum

**Anmeldung und Stornobedingungen:** <https://www.aktiv-und-achtsam.de/Buchung/>

**Telefon:** 03621/ 738735 oder **per Mail an:** [info@katrin-erdmann.de](mailto:info@katrin-erdmann.de)

**Anmeldeschluss:** 25.02.2024

**â??Buchen Sie Ihre Seminarversicherung für ein sorgenfreies Event! Alle Informationen sowie den Link zur Buchung finden Sie hier:**

<https://www.aktiv-und-achtsam.de/Seminarversicherung-Buchen-ohne-Risiko/>

**Sichern Sie sich jetzt Ihren Platz!**

Entfalten Sie Ihr volles Potenzial. Verpassen Sie nicht die Gelegenheit, Ihre mentale Widerstandskraft zu stärken und in eine stressfreiere Zukunft zu starten! Ich freue mich darauf, Sie beim Workshop zu begrüßen.

â??Ihr Schlüssel zur beruflichen Weiterentwicklung! Verrechnen Sie jetzt Ihren **Gotha-Gutschein** mit der Seminargebühr und investieren Sie in Ihre Zukunft. Ein Weg, um Wissen zu erweitern, ohne Ihr Budget zu sprengen!â??



---

**Date**

16.12.2025

**Date Created**

25.01.2024