

«Selbst»pflege



Erholung vom Pflegealltag/Berufsalltag

Leben in und mit der Natur

Wochenseminar im Tessin

- Einzelbegleitung
- Gruppenbegleitung (max. 3 Personen)

Ziel

Fähig sein:

- die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen
- die eigenen Ressourcen zu kennen
- Konflikte als Chancen zu sehen
- neue Lebensziele zu stecken

Inhalt

- Innen- & Aussenräume wahrnehmen
- mit der Natur leben
- Wanderungen
- Malen und Gestalten
- Rituale & Meditationen

Kosten

- Wochenseminar im Tessin CHF 880.– (Gruppe)

Termin 1: 7. Juni 2010 – 11. Juni 2010

Termin 2: 11. Okt. 2010 – 15. Okt. 2010

- Wochenseminar im Tessin CHF 980.– (Einzel)

Termin: nach Absprache

Weitere Infos + Programm bei Anmeldung

Kontakt

Annemarie Habermacher
Hueb mattstrasse 1a
6221 Rickenbach

Telefon 041 930 16 81

Mobile 079 681 31 74

e-mail: hatha5@yahoo.de