

## INFOBLATT

---

29.12.2024 - 09.30 Uhr

Ort: Xundhaus Wegscheid

### **Ein Tag für mich ? eine kleine Auszeit zum Jahresende**

Ansprechpartner: Anneliese Sammer

Tel: +49-160-94489652 - E-Mail: office@anneliese-sammer.de

---

Am Jahresende für einen kleinen Moment innehalten und sich dabei selbst Zeit schenken.

Mit dem ?Tag für mich ? eine kleine Auszeit zum Jahresende? im Dezember um 09.30 Uhr bis 16.00 Uhr nehmen wir uns Zeit für uns, um uns wieder einmal selber wahrzunehmen und zu spüren. Wir schalten den ?Autopiloten? aus und übernehmen wieder selber Verantwortung für uns, indem wir auf die ?PAUSE-Taste? drücken.

Wir beginnen den Tag um 09.30 Uhr mit einem biologischen Frühstück (im Preis enthalten) und werden uns bis Mittag mit entspannenden Qigongübungen beschäftigen.

Nach dem Mittagessen (Wintersuppe, im Preis enthalten) werden wir an der frischen Winterluft mit verschiedenen Achtsamkeitsübungen unseren "Autopiloten" ausschalten und auf die "PAUSE"-Taste drücken.

Wieder im wohlig warmen Xundhaus zurück entspannen wir bei einer Meditation in Verbindung mit den wunderbaren Düften der ätherischen Öle. Am kinsternen Lagerfeuer vor dem Xundhaus lassen wir den Entspannungstag gemeinsam ausklingen.

Bitte mitbringen:

bequeme Kleidung zum Meditieren

warme Kleidung für einen Winterspaziergang