

Tu dir mal was Gutes!

Auszeit für Frauen in Martfeld / Bremen

14.06. - 16.06.2024



Gemeinsam lachen, tanzen, nach innen lauschen, sich öffnen und einander wahrhaftig begegnen. Sich fallen lassen und doch getragen werden. All das ist unter Frauen möglich.

Entspannung durch Meditation, Phantasiereise, Klangbad, Atemübungen.

Wohlbefinden durch Bewegung, gemeinsames Kochen, genussvolles Essen.

Gemeinschaft durch erzählen, lachen, austauschen,

sind die Themen für diese Auszeit. Dabei wird es kein festes Programm geben, sondern ich werde intuitiv entscheiden was gerade dran ist. Bei Bedarf sind vielleicht auch noch Einzelanwendungen möglich.

Veranstaltungsort:

Das Seminarhaus ist ein altes Bauernhaus und liegt im Bremer Umland. Der Seminarraum befindet sich auf dem ehemaligen Heuboden und ist bis zum Dachfirst ausgebaut. Dadurch bietet sich hier ein offenes und inspirierendes Ambiente. Durch die vielen Fenster in alle Himmelsrichtungen, ist er immer lichtdurchflutet.

Eine Küche steht uns für die Selbstverpflegung zur Verfügung. Bringe doch bitte deinen Anteil für die Gemeinschaftsverpflegung mit, so dass wir daraus ein Buffet gestalten bzw. für die warme Mahlzeit kreativ werden und z.B. einen Auflauf oder eine Gemüsepfanne mit Reis oder Nudeln zubereiten können.

Für die Übernachtung stehen zwei Mehrbettzimmer und zwei Einzelzimmer zur Verfügung. Weiterhin gehören noch drei Bäder mit Dusche/Wanne zur Unterkunft. Die Bettwäsche und Handtücher sind bitte mitzubringen.



Bei schönem Wetter werden wir auch den Garten nutzen.

- Wann? Wir treffen uns am 14.06.2024 (Freitag)
um 18:00 Uhr im Seminarhaus und bleiben
bis zum 16.06.2024 (Sonntag) ca. 16:00 Uhr
Zur Bildung von Fahrgemeinschaften sprich mich gerne an.
- Kosten? Seminarraum: 50 €
Übernachtung: 32 € - 60 € (je nach Unterbringung)
Verpflegung: nach eigenem Ermessen bitte mitbringen
Seminargebühr: Bei der Abschlussrunde geht der Hut herum
Ich freue mich über eine Wertschätzung
(Ein Betrag von 30 € pro Teilnehmer deckt
meine eigenen Kosten, alles darüber ist ein
Dank für meine Arbeit.)
- Anmeldung? Bis zum 30.03.2024 möglich.
Mit deiner Anmeldung überweise mir bitte den Beitrag für den
Seminarraum, damit dein Platz gesichert ist. (Bankverbindung
teile ich dir bei Anmeldung mit.) Die Übernachtung wird am
Veranstaltungsort bezahlt.
- Teilnehmerzahl? Min. 6 Teilnehmer / max. 8 Teilnehmer

Ich freue mich auf dich!

Dagmar Tettmeier

Reiki
Klangmassage
Wegbegleiter / Mentor
Meditation und Entspannung

Bethlehem re. 56, 26871 Papenburg
raum-fuer-koerper-geist-seele@ewe.net

Tel. 04961-8095192
www.dagmar-tettmeier.de