

Auszeit für Körper, Geist und Seele



Die eigene Mitte
finden -
in Balance kommen

Gönnen Sie sich eine Auszeit vom Alltag mit verschiedenen Einheiten rund um die Themen: Achtsamkeit, Meditation, Entspannung, Bewegung und Beweglichkeit.

Veranstaltungsort:
Riessersee Hotel Garmisch-Partenkirchen
www.riessersee-hotel.de

Sie können einzelne Themen-Bausteine buchen oder auch das Gesamtpaket.

Auszeit für Körper, Geist und Seele

Tag 1 - 10:30 Uhr

Kraft schöpfen in der Natur

Erleben Sie bei einem achtsamen Spaziergang die wohltuende Wirkung von Bewegung in der Natur. Lassen Sie uns die Sinnestüren öffnen, mit Atemübungen auftanken und zur Ruhe kommen. Lernen Sie die Möglichkeiten von meditativem Gehen kennen.

Mit einer Phantasiereise schließen wir diese wohltuende Einheit ab.

120 Minuten - 55 Euro



Auszeit für Körper, Geist und Seele

Tag 1 - 16:00 Uhr

**In Balance kommen mit ZENbo®
Balance
Body + Mind Training**

Mit ZENbo® Balance können Sie

- Stress abbauen
- in Ihre Mitte kommen
- Ihren Körper bewusst wahrnehmen
- in die Meditation einsteigen
- Ihr Gleichgewicht wiederherstellen
- Sich selbst spüren
- Bewegung und Stille erfahren

ZENbo® Balance Training ist

- sanftes Bewegungstraining
- bewegte Entspannung
- Meditation in Bewegung
- Stressbewältigung durch Balance

90 Minuten - 40 Euro



Auszeit für Körper, Geist und Seele

Tag 2- 10:30 Uhr

Gelassenheit, Genuss, Lebensfreude

Lernen Sie die Vielfalt von Achtsamkeit in unterschiedlichsten Übungen kennen.

Spüren Sie die wohltuende Wirkung verschiedenster Übungen - ob meditativ, in Bewegung, oder kognitiv. Nehmen Sie für sich die Tipps und Übungen mit, die Sie gerne im Alltag umsetzen möchten, auf dem Weg zu mehr Lebensfreude und Gelassenheit. Selbstverständlich dürfen dabei kleine Genussmomente nicht fehlen.

120 Minuten - 55 Euro



Auszeit für Körper, Geist und Seele

Ihr Achtsamkeitscoach

**Mein Name ist Dunja Brand.
Ich lebe mit meiner Familie in
Oberbayern.**

**In meiner Freizeit gehe ich gerne
Wandern und Walken; ich genieße
es, in der Natur zu sein. Die Liebe
zum Reisen teile ich mit meiner
Familie. Ich lese gerne und
meditiere regelmäßig. Für mich ist
es wichtig in Bewegung zu sein,
sowohl körperlich als auch geistig.**



**Vor einigen Jahren habe ich gespürt, dass "immer höher, weiter,
schneller" mir gesundheitlich schadet. Deshalb bin ich aus meinem
interessanten und anspruchsvollen Beruf in der Wirtschaft
ausgestiegen. Durch Achtsamkeit habe ich gelernt, mehr
Gelassenheit, Balance, Lebensfreude, Selbstliebe und Selbstfürsorge
in mein Leben zu bringen. Dies hat sich auch sehr positiv auf meine
Gesundheit ausgewirkt.**

**Seit 2019 bin ich freiberuflich als Coach und Trainerin tätig.
Mein Fokus liegt dabei u.a. auf folgenden Themen:
Stressmanagement – Achtsamkeit – Meditation – ZENbo®Balance
Am Wichtigsten sind mir aber die Menschen, mit denen ich
zusammenarbeite.**

**Ganz nach dem Motto "Alles darf sein - nichts muss sein" freue ich
mich auf das gemeinsame Wochenende im Riessersee Hotel mit
Ihnen.**

Dunja Brand Coaching+Training

Email: zielklar@dunja-brand.de

Tel. 015167725607

Web: dunja-brand.de

Instagram: [@zielklar.achtsam](https://www.instagram.com/zielklar.achtsam)

Ihre Dunja Brand

