

Auszeit
für müde
Held*innen

vom 09.-12.12.2021

Frauen unter sich

Wir heißen DICH ganz
herzlich **Willkommen**,
liebe Heldin des Alltags!

Hast auch Du ein
anstrengendes Jahr hinter Dir
und möchtest Deinen Akku
aufladen, wieder in Deine
Kraft kommen, deinen
Kompass (neu) ausrichten?

...dann mach DICH mit uns auf
die Reise in eine winterliche

Auszeit mit **Herz**



Das erwartet DICH

Das liebevolle 4*Hotel Heinz im
schönen Westerwald mit
Wellnessangebot, Day-SPA,
Kräutergarten, Sweet Kitchen,
sowie eine exzellente Küche
mit 4-Gänge-Menü am Abend.

Für **DICH** wird gesorgt!



ZEIT

um einfach
durchzuatmen

Deine **AUSZEIT**

beginnt jeden Tag anregend und endet entspannt. Du entscheidest - ganz nach Deinen **Bedürfnissen & Deiner Stimmung**, z.B. mit

- Yogasequenzen - für Anfänger
- Achtsamkeitsübungen
- Entspannungsverfahren

Die Sinne kehren ein, bei Kerzenlicht und Düften. Komm zur DIR selbst im Programm mit Claudia Hans.

Im Körper

Deine Antworten

Deine Freude

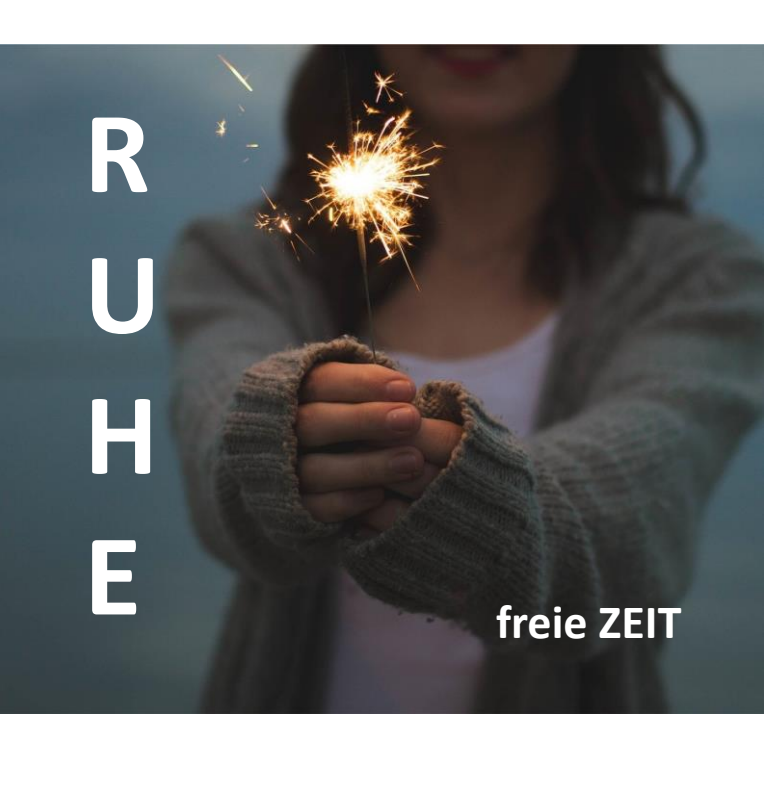
Deine Heilung



(D)eine **Heldenreise**

Erinnere DICH... wer DU warst,
heute bist und kläre, wer DU
zukünftig sein willst.

ENT-wickele DEINE
Persönlichkeit im
Tagesprogramm
mit Anke Lang.

A person with long dark hair, wearing a grey knit cardigan over a white top, holds a lit sparkler in their right hand. The sparkler is bright and glowing, with sparks flying out. The background is a soft, out-of-focus blue. The word 'RUHE' is written vertically in large white letters on the left side of the image.

R
U
H
E

freie ZEIT

Wir reisen als kleine
Gruppe mit maximal
12 Teilnehmer*innen und sorgen für:

- Entspannung und Entlastung pur
- Inspiration und Reflexion
- Aktivierung Deiner inneren Ressourcen
- Vertrauensvolle & wertschätzende Atmosphäre
- Austausch und Unterstützung in der Gruppe
- Alles als Angebot, Du kannst Pause machen

Hotel- und Reisekosten gestaltest Du nach
Deinen Wünschen.

Einfach anrufen & buchen

wir haben reserviert



www.hotel-heinz.de

Telefon: 02624/9430-0 · E-Mail: info@hotel-heinz.de

Wie, wann, wo, was...

- Gut schlafen im Einzelzimmer mit Vollpension (Frühstücksbuffet bis 10.30 Uhr + 4-Gänge-Menü am Abend).
- Tägliche Nutzung der 2500 m² Wellness-, Bade-, Sauna-, Thermenlandschaft
- Anreise: am 09.12.21, ab 14.00 Uhr
- Abreise: am 12.12.21 am Mittag

- Hotelkosten: ca. EUR 450,00/Person
- Seminargebühr: EUR 498,00/Person

Unsere Spezialpreise machen es Dir leichter...

Frühbucherinnen
bis 29.10.2021:

448,00 EUR/Person

Für Freundinnen
im Doppelpack
gebucht:

420,00 EUR/Person



Anke Lang, Mainz

Systemische
Therapeutin und PSI-
Potenzialcoach

www.ankelang.com

Mobil: 0177 - 270 82 72

Claudia Hans, Düsseldorf

Psychodynamischer Coach &
Trainerin für Soft skills,
Prävention

www.rhein-ruhr-seminare.de

Mobil: 01525-3500869

Wir freuen
uns auf

DICH





Jetzt buchen

mail@ankelang.com

claudia.hans@rhein-ruhr-seminare.de

Schick uns gerne Deine Fragen!