



## 3-Tage-Bewusstseins-Seminar

---

*Schöpfe Energie und Inspiration in der Stille*

Vorabend Check-in/Kennenlernen

1. Tag Loslassen \* 2. Tag Transformation \* 3. Tag Inspiration & Energie

### Verbindung

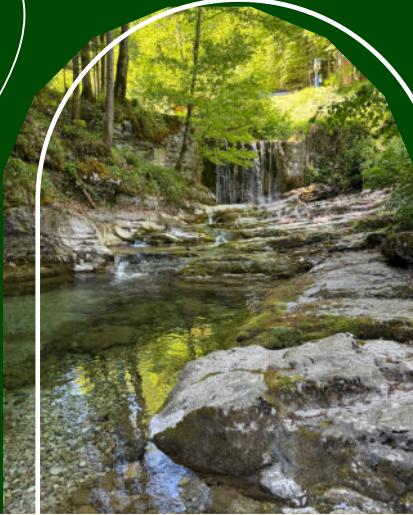
- 
- Ankommen und deine innere Stimme hören
  - Tiefe innere Verbindung zu dir selbst schaffen
  - Spüren, wie deine Kreativität aus deinem Inneren entsteht. Potentialentfaltung
  - Deine Konzentration verbessern und deine Fähigkeiten, Lösungen zu finden und Herausforderungen zu begegnen. Resilienz-Training
  - Die Energie der Natur nutzen und meines Raumes mit dem Zauber des Schweigens
  - Dein Wohlbefinden stärken

“Schweigen  
ist Gold”

# Ankommen loslassen

Am ersten Tag geht es darum, durchzuatmen, loszulassen und anzukommen. Ich begleite dich achtsam durch den Prozess. Aufgaben in der Natur unterstützen dich, ganz im Hier und Jetzt zu sein.

Täglich begleiten dich Meditation und leichte Körperübungen sowie die kulinarische Rundumversorgung des Veranstaltungsortes.



## Transformation aus deiner Seele

Am zweiten Tag wirst du durch systemische Bewusstseinsübungen dein Energiesystem harmonisieren. In der Energie der neuen Zeit mit deinen wundervollen Gedanken: schaue, spüre und nehme wahr. Nichts muss, du wählst für dich, welche Schritte du gehst. Weiter wird kreatives Malen aus deiner Seele heraus die Wirkung unterstützen.

Das Seminar und sein erfolgreiches Ergebnis wird u.a. durch deine Einwilligung, die gesamten 3 Tage ohne Sprechen zu verbringen, ermöglicht. Es ist wertvoll, sich im Hotel mit all seinen Annehmlichkeiten einzubuchen und sich vollständig auf Digital Detox einzulassen. Die hochwertige Kulinarik, die wunderschöne Natur mit besonderen Kraftplätzen rund um den Veranstaltungsort unterstützen deine Bewusstseinserfahrung ganz besonders. Erlaube dir, alle äußeren Einflüsse wie Handy, Nachrichten per WhatsApp, TV und Radio zu deaktivieren.

### Vorabend Check-in

16 Uhr Kennenlernen

Begrüßung, Ablaufbesprechung für die Schweige-Zeit, Raum für Fragen

Gemeinsames Abendessen

Seminartag 1 und 2

Morgenmeditation/Körperübungen

Gemeinsames Frühstück

Seminarzeit

Gemeinsames Mittagessen

Seminarzeit

Kaffeepause

Seminarzeit

Gemeinsames Abendessen

Abendmeditation

Seminartag 3 und Check-out

Morgenmeditation/Körperübungen

Gemeinsames Frühstück

Seminarzeit

Gemeinsames Mittagessen

Seminarzeit

16 Uhr Ende der Schweigezeit,  
bis ~17 Uhr Verabschiedung bei  
Kaffee u. Kuchen

Inhalte: Geführte Meditationen, sanfte Körperübungen aus dem Yoga, Taoistisches Eröffnungsritual, Energieübungen, systemische Bewusstseinsübungen (jeder für sich) mit Bodenankern, Kreativzeiten mit Malen, hochfrequente Klänge, Aufgabenstellungen und Zeit in der wundervollen Natur, Waldbaden, energetisches Wohlfühl-Ambiente, hochwertige Rundum-Versorgung



## Erstrahle mit neuer Energie



Am dritten Tag steht die Inspiration und das Energieaufnehmen im Fokus. Erlebe die Natur intensiv, schöpfe Kraft und gebe deinem Unterbewusstsein Raum. Aufgaben in der wunderbaren Landschaft lassen Potenziale aus den Tiefen deiner Seele in dein Bewusstsein strömen.



€ 440

inkl. MwSt.



zzgl. Übernachtung und  
Verpflegung sowie Anreise

Veranstaltungsort: Wuhrsteinhaus,  
Schleching im Voralpenland Nähe  
Chiemsee, EZ 120€/Nacht VP

Programm-Einzelheiten gerne per Tel. 0162-9462769 oder per E-Mail info@ulrikeadelgundefischer.com Details mit konkretem Ablauf sowie Packliste erhältst du zur Vorbereitung und Einstimmung ein paar Tage vor Beginn per E-Mail zugeschickt.

# Lass uns eintauchen in die Magie der Stille



 *Ulrike Adelgunde Fischer*

Ich freue mich auf dich!

+49 162 94 62 769

[info@ulrikeadelgundefischer.com](mailto:info@ulrikeadelgundefischer.com)

[www.ulrikeadelgundefischer.com](http://www.ulrikeadelgundefischer.com)

