

Räume gestalten, die Dir gut tun

ACHTSAM WOHNEN

foto pixabay

Du möchtest in Deinen Räumen
abschalten, zur Ruhe kommen und
und loslassen?

**Dann ist dieses Seminar
genau das Richtige für Dich**



Anfragen gerne bei Herbert Reichl unter h.reichl@planen-und-wohnen.at



ACHTSAM WOHNEN



WAS IST "ACHTSAM WOHNEN"?

Wohnen ist die Art und Weise des auf der Welt Seins

Jeder Mensch sehnt sich nach Schutz und Geborgenheit. Wo aber, wenn nicht Zuhause, können wir unsere inneren und äußeren Räume in Einklang bringen? Nur so können wir uns wirklich wohl fühlen.

Vom Wohnen zum "Achtsam Wohnen" - die 5 Schlüsselkompetenzen

Wir alle wohnen - aber wohnen wir so, wie es uns gut tut? Mit den 5 Schlüsselkompetenzen des Achtsam Wohnens erreichst Du mühelos die Transformation Deines Wohnens, hin zu einem Wohnen, das Dir wirklich gut tut.

Den inneren Räumen Platz geben

Verzaubernde Farbtöne ... weiche Stoffe fühlen - nicht sehen ... verlockende Düfte ... zarte Klänge ... **wahrnehmen**, was Dir wirklich gut tut.

Lass Dich zu Deiner inneren Inspirationsquelle führen, um Deine Räume - **Dein wohnliches „Innenleben“** - zu verwandeln, so dass Du Dich darin geborgen fühlst. Die äußeren Räume gestalten, um den inneren Räumen Platz zu geben.

Auf diesen 3 Ebenen wirken die Schlüssel zum achtsamen Wohnen

Körper, Gefühle und Emotionen,
Geist und Intellekt
Seele und Spirit

**GESTALTE RÄUME
FÜR DEINE SEELE!**

ACHTSAM WOHNEN - DER WEG ZU DEINEN INNEREN UND ÄUSSEREN RÄUMEN

DAS ERWARTET DICH IM SEMINAR

ACHTSAM FÜR DIE EIGENEN BEDÜRFNISSE WERDEN

- mit Achtsamkeitsübungen kommen wir ins Spüren
- Du erforschst, was Du siehst, hörst, riechst und fühlst
- Wir stellen uns die Fragen, "Wofür brauche ich Raum in meinem Leben?" und „Wie können meine Räume mich unterstützen?“
- Du erkennst die Bedürfnisse hinter Deinen Wünschen



RAUMQUALITÄTEN ERKENNEN

- Du spürst nach, wie Deine Räume auf Dich wirken und
- experimentierst, welche Qualitäten Deine Räume für Dich haben sollen, um in Balance zu kommen
- Du lässt Dich von Farben, Licht und Materialien inspirieren



ACHTSAM ZUSAMMENLEBEN - PAARE ❤️ LICH WILLKOMMEN!

- Du nimmst auch die Bedürfnisse im Zusammenleben wahr
- Ihr werdet die gemeinsame Wohnung zusammen achtsam gestalten können
- Ihr entdeckt was jede/r für sich braucht und was Euch als Paar wichtig ist



RÄUME ACHTSAM GESTALTEN

- Wir entdecken gemeinsam verschiedene Gestaltungselemente
- Du wirst Deinen eigenen Lieblingsplatz entwerfen



Das Seminar lockern wir durch viele Übungen auf.
Lachen, Spaß und gemeinsames Erleben fördern die entspannte
Atmosphäre in der Gruppe.

**GESTALTE RÄUME
FÜR DEINE SEELE!**

Dieses Seminar ist für Dich **perfekt**, wenn

- Du Deine Räume nach **deinen Bedürfnissen** authentisch gestalten willst
- Du an diese Aufgabe mit **Achtsamkeit** und **ohne Leistungsdruck** herangehen willst.
- Du die Gestaltung Deiner Räume als **Entdeckungsreise** siehst, die eine gewisse **Zeit** braucht

und bringt Dir **besonders viel**, wenn

- Du dabei bist, ein **Haus zu bauen** oder zu kaufen
- Du vorhast, Dir eine **neue Wohnung zu mieten** oder zu kaufen
- Du Dein **Zuhause umgestalten** oder gar umbauen willst

**GESTALTE RÄUME
FÜR DEINE SEELE**

Wann: auf Anfrage

Wo: auf Anfrage

Kosten: € 890.- für Einzelpersonen und € 1.500.- für Paare

all inclusive (Seminar, Unterkunft / Vollverpflegung mit Bio-
Produkten, kostenlose Spa Benützung, an einem der schönsten Plätze Österreichs...)
sowie **Seminarunterlagen** zur praktischen Anwendung

Info und Anmeldung hier

an unserem fundierten Wissen
aus langjähriger Praxis und Erfahrung

Interessiert?



Christine Haselsberger

*Achtsam, wertschätzend und kreativ
übersetze ich die Bedürfnisse meiner Kunden
in ihren ganz persönlichen Wohnstil.*

*www.raum-mode.at
"Die Raumkünstlerin"*



Wir freuen uns auf Dich!



Herbert Reichl

*Mein Herzensanliegen ist es,
Menschen die Wirkung von Räumen
bewusst zu machen.*

www.planen-und-wohnen.at

**ACHTSAM WOHNEN -
DER EIGENEN WIRKLICHKEIT RAUM GEBEN**