

**Karin Czech, Physiowelle**

Physiotherapeutin, BodyBalancePilates®-  
Trainerin, Energy Dance® Instructor

Bewegung hält uns gesund, macht beweglich selbstbewußt und einen klaren Kopf. Wenn wir unseren Körper spüren und kennen, sind wir für alles bereit was uns im Leben begegnet. Laß dich anstecken und du wirst dich wundern was in dir steckt.

**Carolin Danke, Danke-Institut**

Diplom-Psychologin, Psychotherapeutin,  
Supervisorin (EASC)

An den vielen guten Ideen, die der neuen Positiven Psychologie entspringen, möchte ich Dich teilhaben lassen. Die Glücksforschung liefert faszinierende Vorschläge, meist einfach und oft mit ganz verblüffender Wirkung. Die Ausrichtung auf das Gute im Leben hat etwas Unwiderstehliches. Lass Dich inspirieren.

**Da„ke Institut**

Kapellenstr. 2  
82256 Fürstenfeldbruck  
Tel: 08141/63 086  
info@danke-institut.de  
www.danke-institut.de



Rißfeldstr. 6a  
82256 Fürstenfeldbruck  
Tel: 08141/53 90 59  
info@physio-welle.de  
www.physio-welle.de

[fi:psi]

**PHY@PSY**

GESUNDES EMBODIMENT

**“Quietschvergnügt!”**

**GESUNDHEITSTRAINING IM “PFAFFENWINKEL” 4. – 6. APRIL 2014**



## Komm' mit zu unserem einzigartigen PHY@PSY Gesundheitstraining

Wir kombinieren körperliche Bewegung mit Positiver Psychologie und damit Körper, Geist und Seele. Es wird sich bewegt, getanzt, gemalt, gewandert, die Achtsamkeit geschult und die Aufmerksamkeit auf glückliche Momente gelenkt. Das Ziel ist es, sich „sawohl“ zu fühlen. Dich erwartet ein Wechsel von Bewegungseinheiten für den Körper und Anregungen für den Geist. Natürlich mit Pausen um nachzuspüren, zu reflektieren und zu staunen, die Seele baumeln zu lassen und zu genießen.

## PHY@PSY – stärkt die positiven Kräfte in Dir beugt Erschöpfungszuständen vor

Gesundes Embodiment bedeutet die Wechselwirkung zwischen Körper und Psyche zu erkennen und zu nutzen. Wir arbeiten mit und vor allem für Leib und Seele. Alles hängt untrennbar zusammen; wer seinen Körper versteht, ihm vertraut, seine Grenzen kennt und akzeptiert fühlt sich wohl und gesund. Durch Bewegung lässt sich Wohlbefinden gut beeinflussen, durch die innere Einstellung ebenso. Wenn man sich mit den schönen Dingen des Lebens beschäftigt, gerät man in fröhliche Stimmung, entspannt sich und fühlt sich wohl.

## Seminarleistungen:

Viel Bewegung:  
Wandern im Ammertal, Walken und Pilates.

Viel Positive Psychologie:  
Achtsamkeitstraining, Glücksimpulse

**Preis: 240,- EUR**

**Frühbucher (bis 24.12.13): 190,- EUR**

## Hotelleistungen:

2 Übernachtungen incl. vegetarischer Vollverpflegung

**Preis: DZ 158,- EUR**

**EZ 178,- EUR**

## Umgebung:

Bad Kohlgrub liegt inmitten der reizvollen Landschaft der Ammergauer Alpen. Diese Region wird wegen der außergewöhnlichen Dichte von Klöstern, Kirchen und Kapellen auch der "Pfaffenwinkel" genannt. Die sakrale Pracht liegt inmitten einer wunderschönen Voralpenlandschaft mit Naturschutzgebieten und idyllischen Flusslandschaften, an deren Hügel sich schmucke Bauernhöfe schmiegen. Immer wieder eröffnen sich traumhafte Ausblicke in alle Himmelsrichtungen.

## Anmeldung und Rücktritt:

Wir bitten dringend um umgehende Anmeldung, jedoch spätestens bis 10. Februar 2014. Die Platzvergabe erfolgt in der Reihenfolge der eingehenden Anmeldungen. Mit der Anmeldung ist die Anzahlung von 190,- EUR (damit gesicherte Buchung) auf folgendes Konto zu überweisen:

**Karin Czech**  
**Sparkasse Fürstfeldbruck**  
**Kto.-Nr. 210 37 29**  
**BLZ 700 530 70**

Der Restbetrag von 50,- EUR wird bis spätestens 21. März 2014 fällig. Die Hotelkosten bitte direkt vor Ort bezahlen. Bei Rücktritt bis 4. Februar 2014 werden 50,- EUR Bearbeitungsgebühren erhoben. Ab 4. Februar 2014 ist kein Rücktritt mehr möglich, ein/e Ersatzteilnehmer/in kann jedoch gestellt werden.

**Haus Ammertal**  
Kehrerstr. 23  
82433 Bad Kohlgrub  
Tel. 08845 4449988  
info@haus-ammertal.de  
www.haus-ammertal.de

