

# Kraftquelle Natur

## Auszeiten

Sehnen Sie sich

nach Energie und Kraft für den Alltag?

nach Zeit, um Ideen und Wünschen  
wieder Platz zu machen und die ersten  
Schritte zu gehen?

danach der inneren Stimme wieder  
Platz zu machen?

Gedanken abzuschalten und einfach  
zu sein?

nach Ruhe und Ausgeglichenheit?

nach Klarheit?

**Auszeit für Frauen:**

**Donnerstag 17. Mai – Samstag 19. Mai 2012**



**Auszeit für Frauen und Männer:**

**Freitag 24. August – Sonntag 26. August 2012**

The logo for 'BE WELL' features the words 'BE WELL' in a bold, black, sans-serif font. A thick, orange, curved line arches under the text, starting from the left and ending on the right.

# Praxis für Ganzheitliches Wohlbefinden



Massage • Meditation • Mental Coaching • Kreativer Tanz • BME-Bewegung

## Ingrid Dettling

Dipl. Mental Coach (mentalPower® Schweiz)

Dipl. Massage- und Tanzpädagogin

[www.coaching-id.ch](http://www.coaching-id.ch)

**COACHING-ID**<sup>e</sup>  
Body - Mind - Emotion

Eichwiesstr. 9, 8630 Rüti  
[mental@coaching-id.ch](mailto:mental@coaching-id.ch)  
Mobile +41 (0)79 209 57 28

## Auszeiten

### Inhalt:

Die Kraft der Natur und der Elemente nutzen  
Bewusst Energie in die gewünschte Richtung lenken  
Wahrnehmung schulen

Mentale Techniken kennen lernen und umsetzen  
Den Blickwinkel verändern und hinderliche  
Denkmuster loslassen  
Persönliche Ressourcen stärken und aktivieren

Kraft schöpfen für den Alltag  
Sensibilisierung für eigenes Bewusst – Sein  
Raum für inneren Frieden schaffen

### Ablauf / Programm jeweils:

1. Tag: 10.00 – 17.30 Uhr und 19.30 - 20.30 Uhr
2. Tag: 09.00 – 17.30 Uhr und 19.30 - 20.30 Uhr
3. Tag: 09.00 – 16.00 Uhr

**Ort:** Bekanntgabe bei Anmeldung

**Kosten:** jeweils 660.- CHF  
(exkl. Verpflegung, Übernachtung)

### Anmeldung:

bis spätestens 6 Wochen vor Beginn der Auszeit



**Information und Anmeldung bei: Ingrid Dettling**