ANMELDUNG UNTER

nadja.ducteil@web.de

sabina braner

nadja ducteil-bauer

WEITERE INFOS ZUR ANMELDUNG

Seminargebühr 380€
Frühbucherpreis 330€ (bis 31.01.2026)
mind. 16 Stunden Seminarprogramm
zzgl. Übernachtung und Verpflegung
Mit der Anmeldung ist eine Anzahlung von 150€ fällig.
Bei Stornierung wird die Anzahlung von 150€ einbehalten.
Wird der Kurs weniger als 6 Wochen vor Kursbeginn storniert, ist die gesamte Kursgebühr fällig.

Bankverbindung:
nadja ducteil-bauer
DE30 6005 0101 0002 0718 24
mobil +49 171 7810806

CANTIENICA® TRIFFT ACHTSAMKEIT

RETREAT IN DER RHÖN IM WELLNESS-HOTEL SONNENTAU

SO 25.10. BIS DO 29.10.2026

Ein **Retreat** mit einzigartigen Naturerlebnissen und Achtsamkeit. Unsere Tage sind gefüllt mit Waldbaden, Wandern, Cantienica Training, Faszientraining, Meditationen, und Zeit für dich selbst.

Das **CANTIENICA®- Training** ist eine intelligente Form von Fitness und das ideale Training für mehr Beweglichkeit und eine optimale Körperhaltung. Du erreichst schnell sichtbare Resultate und spürst mehr Kraft, mehr Leichtigkeit und Lebensenergie.

Körperhaltung
Zwerchfell und Atmung
Beckenboden
Lauftechnik
Haltungschoaching

WELLNESS-HOTEL SONNENTAU

RHÖN

Das wunderschöne, in die Natur eingebettete Wellness-Wohlfühl-Hotel Sonnentau lädt dich zu einer genussvollen Auszeit ein.

Erlebe zauberhafte Tage voller Achtsamkeit und Körpertraining, in der Natur und im schönen Seminarraum!

Wir freuen uns, dich zu unserem unvergesslichen Retreat begrüßen zu dürfen.

Wandern, Waldbaden und Achtsamkeit

Spüre die Verbindung zur Natur und staune, wie sich deine Sinnes-wahrnehmungen entfalten. Über sanfte Impulse während der Tage kannst du mit dir in Kontakt sein. Harmonisch aufeinander abgestimmte Übungen, während du dich über Hügel und grüne Täler bewegst, werden in die Tage integriert.

Die Wanderungen führen direkt vom Haus in zauberhafte Landschaften. Achtsamkeits- und Atemübungen sowie Meditationen werden dich durch die Tage begleiten. Tauche ein in eine tiefe innere Gelassenheit und nimm wahr, wie sich dein Geist beruhigt.

Yoga Nidra Tiefenentspannung

Hilft, Stress abzubauen, das Nervensystem zu beruhigen und ein Gefühl von innerer Ruhe und Klarheit zu entwickeln.