

Programm & Anmeldung

Houdini, entfesse dich ! - 2026

Themen die wir u.a. bearbeiten: Was fesselt dich? Negativ oder positiv? Was solltest du verstärken, was aber loslassen? | Wie entstehen neue Routinen? | Kennst du toxische Beziehungen? | Wie löst du deinen ältesten Knoten oder „...wie man sich „ent-ELTERT“? | Neues braucht Platz | Ballast & Muster bewusst machen. | (Im)materielle Bausteine der Gedanken - „Du bist was du isst“ | Wie erkennst du Energie-Räuber? Aufmerksamkeit wecken & lenken | Theorie(n) des Glücks | Tools zur Öffnung - mentale Kniffe & Körperübungen um Loszulassen | Reisegepäck & Begleitung zum neuen ICH | Ankommen !

Donnerstag:

17:00 ankommen, landen, entspannen, Seele baumeln lassen, einander kennenlernen
19:00 gemeinsames Schmausen rund um unseren grossen Feuerring bis 21h

Termine:

14-17 Mai
04-07 Juni
02-05 Juli
06-09 Aug
und
komprimiert
29.Aug
12.Sept

Freitag & Samstag:

08:00 Aktivierung: energetisierende Yoga-Einheit (keine Vorkenntnisse nötig)
09:30 Gabelfrühstück: ayurvedische Köstlichkeiten * !!!
10:30 Entfesselungs-Impuls 1 (Erkenntnisse der positiven Psychologie)
12:30 Lunch & Regeneration (ruhen, sonnen, baden, nachdenken, vordenken...)
14:30 Entfesselungs-Impuls 2 (philo.. Reflexion: was Denker schon über DICH wussten)
16:30 Entspannung: Meditation / Yin-Yoga, Beruhigung von Körper, Geist & Seele
17:30 leichter ayurvedischer Abend-Snack, Tagesrückblick, Gespräche, Reflexion bis 19:30

Sonntag:

08:00 Körper-Impuls für deine Transformation: Yoga & Osho-Meditation zum Loslassen alter Muster
10:00 gemeinsamer Brunch, ein reich gedeckter Tisch, bunte Speisen, befruchtende Gespräche
12:00 Mittagsruhe, Baden, zur Ruhe kommen, voneinander lernen, Gedanken setzen lassen
13:00 Zusammenfassung & Diskussion: Was haben wir alles (voneinander) gelernt? Feedback-Runde.
14:00 Schluss-Impuls für Umsetzung ... (Seminar-Ende gg 15h)

* Obst, Nüsse, Wasser & regionale Fruchtsäfte stehen als gesunder Snack zur Verfügung. Ebenso Tee und Cafe. Für die Yoga-Einheiten sind keine Vorkenntnisse nötig. Lockere Trainings-Kleidung reicht, Yoga-Matten etc. gibt's vor Ort. Badesachen & Handtuch mitbringen (Naturteich). Auch wichtig: Schreib-Utensilien. Mitschreiben hat sich bewährt, Halte das für dich Wichtig fest. Das fokussiert dich. Arbeitsblätter werden zur Verfügun gestellt.

Name : **Geb.datum:**

Seminar-Datum **Email:**

Anschrift:.....

Name : **Geb.datum:**

Seminar-Datum **Email:**

Anschrift:.....

Die Kosten betragen pro Teilnehmer und Wochenend-Seminar € 850,-, für die Tages-Einheiten € 320,-. Wir ersuchen, pro gebuchtem Teilnehmer eine Anzahlung (€ 300,- für die Wochenend-Seminare / € 150,- für die Tages-Einheiten) auf das Konto bei der Sparkasse ltd auf Seiler/Teufner-Seminar zu überweisen, damit wir die Teilnahme fix reservieren können (BIC: STSPAT2GXXX / IBAN AT48 2081 5000 4494 0633). Bitte beachte: wir arbeiten sehr konzentriert in Kleingruppen. Die Anzahlung reserviert deinen Platz fix. Da wir diesen nicht anderweitig vergeben können, wird im Falle deiner eventuellen Nichtteilnahme eine Anzahlung nicht refundiert.

Hiermit willige ich ein, Newsletter an die obigen E-Mail-Adresse(n) zu erhalten. Ausserdem, dass die persönlichen Daten elektronisch gespeichert und verarbeitet werden. Ich kann meine Einwilligung jederzeit widerrufen (Email an office@sam.or.at) Der Widerruf berührt die Rechtmäßigkeit der Verarbeitung der bisherigen Datenverarbeitung nicht.

Datum, Unterschrift: