

# Programm & Anmeldung

# trans-FORMATION 2025

Themen die wir u.a. bearbeiten: Neues braucht Platz | Ballast & Muster bewusst machen (im)materielle Bausteine der Gedanken - „Du bist was du isst“ | Aufmerksamkeit wecken & lenken | Theorie(n) des Glücks Tools zur Öffnung - mentale Kniffe & Körperübungen | Platz schaffen für Neues (nicht vergessen: every exit is an entry somewhere else) ... Loslassen | Reisegepäck & Begleitung zum neuen ICH | Ankommen !

## **Donnerstag:**

- 16:00** ankommen, landen, entspannen, baden, sonnen, Seele baumeln lassen
- 18:00** wir lernen einander kennen, welche Stärken schlummern in der Gruppe?
- 19:00** gemeinsames Schmausen rund um unseren grossen Feuerring bis 21h

## **Freitag/Samstag:**

- 08:00** Aktivierung: energetisierende Yoga-Einheit (keine Vorkenntnisse nötig)
- 09:30** Gabelfrühstück: ayurvedische Köstlichkeiten \* !!!
- 10:30** Transformations-Impuls 1 (Erkenntnisse der positiven Psychologie)
- 12:30** Lunch & Regeneration (ruhen, sonnen, baden, nachdenken, vordenken...)
- 14:30** Transformations-Impuls 2 (philosoph. 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
- 14:00** Zusammenfassung & Diskussion: Was haben wir alles (voneinander) gelernt? Wiederholung.
- 16:00** Schluss-Impulse für Umsetzung

## **Termine:**

19-22 Juni  
03-06 Juli  
14-17 Aug  
11-14 Sept

\* 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. Die besprochenen Impulse & Tools bekommst du nach dem Seminar elektronisch zugestellt. Das hat sich bewährt, verhindert suchendes Blättern während der Einheiten und fokussiert dich. Manchen Gedanken wirst du aber schon „am Weg“ festhalten wollen...

**Name :** ..... **Geb.datum:** .....  
**Seminar-Datum** ..... **Email:** .....  
**Anschrift:**.....

**Name :** ..... **Geb.datum:** .....  
**Seminar-Datum** ..... **Email:** .....  
**Anschrift:**.....

Die Kosten betragen pro Teilnehmer und Seminar €800,-. Wir ersuchen, pro gebuchtem Teilnehmer €150,- als Anzahlung 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: .....

