



# LANGAUER SEMINARTAGE 2022

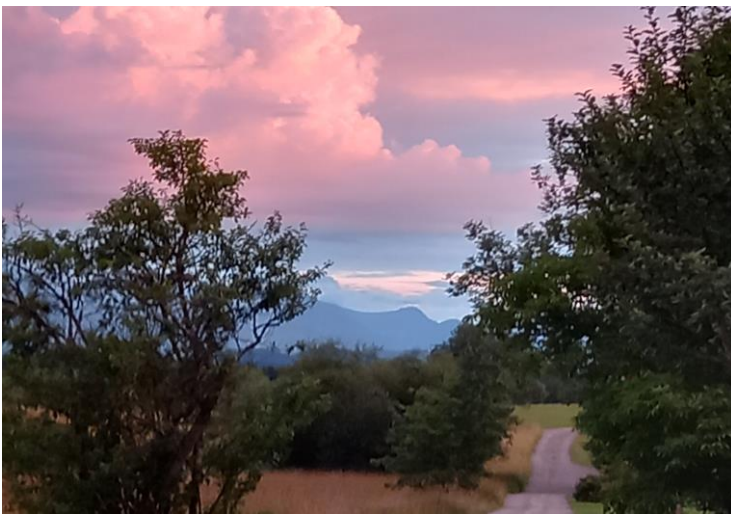
## Innere Balance & Stille erleben

„Selbstfürsorge als die Fähigkeit, sich mit den eigenen Gefühlen zu verbinden und für das eigene Wohlergehen zu sorgen. „Für andere zu sorgen bedarf der Fürsorge für sich selbst.“

Tenzin Gyatso der 14. Dalai Lama, 2012

In Kontakt kommen mit dem, was in jedem\*r von uns unverletzbar, heil und ganz ist. Mit einfachen Körper- Atem- und Yogaübungen, Meditation und theoretischen Inputs spüren wir dieser Qualität nach. Seminartag zu Stressbewältigung und zur Vorbeugung von Burnout.

**Termine 2022** in der Bildungs- und Erholungsstätte Langau e.V.



**Samstag, 26.11.2022**

„Zeit für Reife in mir!“

**10:00 bis 18:00 Uhr**

Wünschen Sie sich das auch

mit Mittags- und Kaffeepause  
in der schönen Langau

Einen gelassenen und entspannten Umgang mit alltäglichen Schwierigkeiten? Wünschen Sie sich das auch? Steigen Sie aus dem Gedankenkarussell und dem Drama aus!

Finden Sie Zugang und Antworten zum eigenen Umgang mit stressigen Situationen. Lernen Sie alternative Handlungsweisen kennen!

Sich selbst annehmen mit allen auftauchenden Gedanken und Gefühlen.

Freundlich und fürsorglich mit sich und schwierigen alltäglichen Situationen umgehen. Aus (Selbst-)Bewertung aussteigen und sich selbst Wertschätzung und Achtung entgegenbringen!

**Ort:** Langau 1, 86989 Steingaden, [www.langau.de](http://www.langau.de)

**Kosten:** Seminartag **65,00 Euro**  
Mittagessen **15,00 Euro**

**Seminarleitung:** Ursula Feichtmair Dipl.-Soz.päd.(FH), Achtsamkeitslehrerin

**Anmeldung:** bis spätestens eine Woche vor der Veranstaltung.

**Roberta Leimbach**

Veranstaltungsverwaltung

08862-9102-42 oder [veranstaltung@langau.de](mailto:veranstaltung@langau.de)