

# Auszeit

21.07. - 27.07.2024

## Wandern in den Südtiroler Bergen - einfach ICH sein

### Auszeit

Lass alles hinter dir und lebe den Moment in der Großartigkeit der Südtiroler Bergwelt.

Auszeit bedeutet vor allem "RAUM & ZEIT" für DICH - eine Auszeit ist das richtige Angebot für alle, die **innerer Ruhe** und **persönliches Wachstum** in ihrem Leben fördern möchten

**WÄHREND DER KÖRPER IN BEWEGUNG KOMMT,  
FINDET DER GEIST RUHE.**

### Zielgruppe

Dieses Seminar eignet sich für alle, die dem hektischen Alltag für eine Woche entfliehen möchten, um in einem geschützten Rahmen sich selbst zu begegnen und sich als perfekten Teil vom Ganzen wahrzunehmen.

Stabile Gesundheit, Trittsicherheit und etwas Grundkondition für mehrstündige Wanderungen in alpinem Gelände sind Voraussetzung für die Teilnahme. Unsere Touren sind für jeden leicht machbar.

### Inhalte & was dich erwartet

Wir wandern gemeinsam und gönnen uns während diesen Streifzügen ausreichend Ruhepausen, sodass Raum und Zeit für den Austausch, die Reflexion und Gespräche bleiben.

Wir verweilen an schönen Orten und lernen in Impulsvorträgen, Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen uns selbst neu kennen.

### Seminarbeitrag

**1.250 Euro** (zuzügl. 22% MwSt.)



### Es erwarten Dich ...

- ✓ WANDERUNGEN mit IMPULSEN
- ✓ ENTSPANNUNG & ACHTSAMKEIT & BEWUSSTSEIN
- ✓ COACHING & MENTALTRAINING
- ✓ GESPRÄCHE & DISKUSSIONEN
- ✓ ZEIT für DICH
- ✓ ABSTAND zum Alltag
- ✓ ERHOLUNG für KÖRPER - GEIST - SEELE

### Zeitraum

Sonntag - 21. Juli 2024 (Start 9.00 Uhr) bis  
Samstag - 27. Juli 2024 (Abreise nach Frühstück)

### Begleitung & Organisation

**Hannes Mur (Mentaltrainer & Coach)**

**Andrea Daporta Fischer (Coach & Unternehmerin)**

### Inklusivleistungen

- ✓ Planung, Vorbereitung, Begleitung Tagestouren
- ✓ Unterkunft mit kulinarischen Genüssen mit Vollpension (private Alm)
- ✓ Meditation, Klangschalenanwendung
- ✓ Bogenschießen
- ✓ Sonnenaufgang, Wahrnehmungsübung
- ✓ Impulsreferate und Mentaltraining
- ✓ individuelle Coachings

### Anmeldung & Informationen

**hannes@mental-power.it / +39 329 280 65 42**  
oder **+39 328 1745492 (Andrea)**

Weitere Infos auch unter [www.mental-power.it](http://www.mental-power.it)  
oder

<https://www.hotel-fischer.it/de/seminar/angebote/40-auszeit-2024-einfach-ich-sein.html>

**Wir freuen uns auf Dich! Hannes & Andrea**

Fühlst du dich angesprochen, finanziell ist es allerdings schwierig? Diese Veranstaltung wird im Sinne der „dark ötz – Stiftung“ gefördert! Informier dich unter +39 329 2806542 und sei dabei!



## Auszeit – einfach ICH sein

Die Erfahrung "Auszeit: Zeit für Dich" ist eine Gelegenheit, dem alltäglichen Trubel zu entfliehen und Raum für Reflexion, Wachstum und die Entfaltung deiner inneren Ruhe zu schaffen.

In unserer hektischen Welt gerät oft in Vergessenheit, wie bedeutend es ist, sich Zeit zu nehmen, um unser eigenes Selbst zu erkunden, um uns selbst zu begegnen. In dieser Reise geht es darum, den Kontakt zu deiner innersten Natur wiederherzustellen und deine Gedanken und Emotionen wahr und ernst zu nehmen.

Die Natur wird uns begleiten, während wir gemeinsam unterwegs sind. Die Stille eines Bergsees und der majestätische Sonnenaufgang über den Gipfeln laden dazu ein, den Blick über den Horizont unserer üblichen Ziele hinaus zu richten und die Einfachheit des puren Seins zu erfahren.

In Begleitung eines Teams erfahrener Mentoren wirst du angeleitet die Verfeinerung deiner Sinne zu schulen, die dir dabei helfen, eine tiefere Verbindung sowohl zur umgebenden Natur als auch zu deinem eigenen Wesen herzustellen.

Die Interaktion mit anderen Gleichgesinnten schafft eine unterstützende Umgebung, die Raum für Offenheit und persönliches Wachstum bietet. Diese Gespräche auf Augenhöhe sind oft der Schlüssel zu tiefgreifenden Erkenntnissen und Veränderungen.

Unser Ziel geht über bloße Entspannung hinaus – wir streben danach, deine Selbstwahrnehmung zu stärken. Indem du bewusst Zeit für dich selbst investierst, wirst du in der Lage sein, klare Ziele zu setzen und deinen Lebensweg mit einer neuen Spontaneität und inneren Ausgeglichenheit zu beschreiten.

Erlaube dir diese kostbare Auszeit – nimm dir Zeit für dich selbst, um neue Energie zu tanken und frische Perspektiven zu entdecken. Wir freuen uns darauf, dich auf dieser Reise des persönlichen Wachstums und der inneren Erforschung zu begleiten, während wir gemeinsam die Naturschönheit erkunden.

