



## *Kleine Auszeit im Havelland*

Sie kennen das wohlige Gefühl, wenn ein zarter Windhauch Sie streift oder Sie etwas gerne berühren ... die tiefe Freude, wenn Ihr Auge etwas Schönes erblickt ... die klaren Erinnerungen, die ein ganz bestimmter Geruch in Ihnen wachruft ... das Berührtsein, wenn Ihnen Musik sprichwörtlich unter die Haut geht ... das Wohlbefinden, wenn ein außergewöhnlich guter Geschmack Ihren Gaumen kitzelt oder das gute Bauchgefühl, wenn sich eine intuitive Entscheidung als stimmig erweist. Mit den Sinnen nehmen wir unsere Innen- und Außenwelt wahr.

Nutzen wir sie nicht achtsam, verschenken wir damit wahrhaftiges Erleben. Denn die eigenen Sinne bereichern unsere Bilderwelten, speisen unsere Gedanken, intensivieren unsere Gefühle und lassen uns in die Fülle des Lebens eintauchen. Sie sind es auch, die uns erkennen lassen, was wir brauchen und was uns guttut. Kommen Sie mit uns auf eine spannende Reise der bewussten Wahrnehmung, auf der wir unsere Sinne über 4 Tage erforschen, sensibilisieren, miteinander verbinden und „feiern“. Für mehr Wohlsein. Für mehr Entspannung. Für mehr Ankommen bei sich selbst.

- Workshops mit Wahrnehmungsübungen für bewußtes Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und Fühlen
- Nächtlgen und Träumen in liebevoll eingerichteten Zimmern
- Energie aus vitalisierenden Mahlzeiten voller Genussmomente
- Stille, Natur und idyllische Flusslandschaften
- entspannte Atmosphäre in kleiner Gruppe

**Sommertermin:** 25.06.2020 – 28.06.2020 • Anreise: 17.00 Uhr – Abreise: 14.00 Uhr  
oder

**Herbsttermin:** 16.10.2020 – 19.10.2020 • Anreise: 17.00 Uhr – Abreise: 14.00 Uhr

**Kursleiterinnen:** Axinia Voigtländer · Ernährungsberaterin · Ernährungstrainerin  
Marlit Bromm · Gartencoach · Gartentherapeutin

**Ort:** Raum der Vielfalt · Kleindorf 3 · 14715 Havelaue/ OT Strodehne

**Anmeldung und Infos:** Axinia Voigtländer, [info@via-valida.de](mailto:info@via-valida.de), 0163 - 7817 950, [www.via-valida.de](http://www.via-valida.de)  
Marlit Bromm, [lebensgaerten@gmx.de](mailto:lebensgaerten@gmx.de), 0160 - 7672864, [www.leben-und-garten.de](http://www.leben-und-garten.de)

**Kosten:** 435,00 € inkl. Übernachtung im DZ und Vollverpflegung bei eigener Anreise  
EZ-Zuschlag 10,00 €/ Nacht

Bitte Lieblings-Bettwäsche, Handtücher, Badelatschen und bequeme Hausschuhe mitbringen.

Für weitere Impressionen zu dem zauberhaften Ort, an dem wir diese gemeinsamen Tage verbringen, besuchen Sie unbedingt die Webseite: <https://www.marion-werner.de>, hier finden Sie ausführliche Informationen und jede Menge Bilder zu den Zimmern, dem Seminarraum, den Garten und die nähere Umgebung.

