

# „Der eigene Lebensbalken“

## „Herzblut“-Workshop 2-tägige Auszeit im Kloster St. Maria, Esthal:

„Alles in Maßen“

Sandra Molter



Was tun Sie für IHRE Gesundheit ?  
Was ist Ihnen IHRE Gesundheit wert?

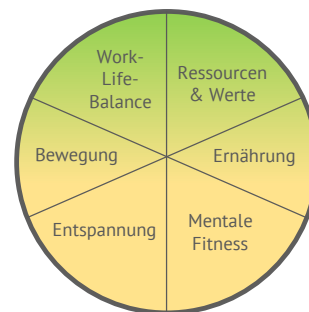
Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat GESUNDHEIT 1986 folgendermaßen definiert:  
„Gesundheit ist in Zustand des vollkommenen körperlichen, seelischen und sozialen Wohlbefindens.“

**Gesundheit** ist also:

- mehr als die Abwesenheit von Krankheit und Beschwerden
- körperliche Stärke, Energie und Fitness
- psychisches Wohlbefinden
- das Erleben von Balance
- funktionale Leistungsfähigkeit in allen Lebensbereichen

Getreu nach meinem oben genannten Motto beleuchten wir gemeinsam die **vielfältigen Impulse**, wie

- Work-Life-Balance durch optimales Selbstmanagement
- Ausgewogene Entspannungsphasen
- Regelmäßige Bewegung
- Gesunde Ernährung
- Eigene Werte definieren
- Ressourcen (wieder-) entdecken und nutzen
- Mentale Fitness
- Was tut mir gut?
- Achtsam durch den Alltag gehen,



um somit das eigene **Lebenskonzept** entsprechend zu reflektieren und den eigenen **persönlichen Lebensbalken gesundheitsfördernd und nachhaltig zu gestalten**.

Das **Kloster St. Maria** bietet den perfekten Ort zum Nach- und UMDENKEN, wo wir in ruhiger und entspannter Umgebung den nötigen Abstand zum Alltag finden und uns **ZEIT FÜR UNS nehmen** können.

../2



Beim „Work-shoppen“ nutzen wir auch die **Natur als Denkraum**, indem wir verschlungene Wege im Pfälzer Wald erkunden. Bei meinen sogenannten **Geh.alogen** können wir uns untereinander auszutauschen und gegenseitig inspirieren lassen. Denn viele Ideen entstehen erst beim Gehen ...

Nehmen Sie sich bewusst diese kleine Auszeit und finden Sie ein gesundes Maß für Ihren eigenen Lebensbaukasten!

**Achtsamkeitsübungen** sowie **Entspannungsvariationen** runden das Programm ab.

Am Ende des Workshops halten Sie IHREN persönlichen Leitfaden für **IHR gesundes Leben und Arbeiten** in der Hand. Ich freue mich auf Ihre Teilnahme!



**WANN:** 2. – 3. Sept. 2017, Beginn SA 11.00h / Ende SO 15.00h  
**WO:** Kloster St. Maria, Klosterstraße 60, 67472 Esthal (Pfalz) \*\*\*

**Ihre Investition:** 259 €, inkl. ges. MwSt. (Anmeldeschluss: 21. Juli 2017)  
(für **Schnellumdenker:** 229,00 € bei Anmeldung bis 30. April 2017)

**Im Preis enthalten:** Übernachtung im Standardzimmer \*\*\*, Frühstücks- u. Mittagsbuffet, süße Denkerpause am Nachmittag, Abendvesper als Buffet, Getränke im Tagungsraum, ausführliches Trainingsmaterial

Die Teilnehmerzahl von max. 8 Personen ermöglicht Ihnen einen intensiven Erfahrungsaustausch innerhalb der Gruppe.

**Anmeldung** gerne über das Formular auf meiner Homepage [www.sandra-molter.de](http://www.sandra-molter.de), per E-Mail oder auch telefonisch.

\*\*\* **Info zur Tagungslocation:** Kapitelsaal, Parkplatz direkt vor dem Kloster

\*\*\* Duschen u. Toiletten befinden sich auf dem Gang, Waschgelegenheit im Zimmer vorhanden  
→ zum Reinstöbern: [www.st-maria-esthal.de](http://www.st-maria-esthal.de)

