

## TRAINER



### Ilse Grabner

Mentaltrainerin,  
Entspannungstrainerin  
Feuerlauf-Trainerin  
[www.motivationday.at](http://www.motivationday.at)  
[grabner@motivationday.at](mailto:grabner@motivationday.at)

Genieße ein Wochenende voller Entspannung. Lass' dich auf Neues ein, staune, was du über dich selbst herausfinden wirst. Und fahre dann wieder gestärkt, erfrischt, gereinigt und voller Energie nach Hause.

Und dein Leben wird ein anderes sein...

### ANMELDUNG UND INFORMATION


school of motivation  
& happiness

Telefon: +43 664 218 88 44  
[grabner@motivationday.at](mailto:grabner@motivationday.at)  
[www.motivationday.at](http://www.motivationday.at)

## MEDITATIONS

### RETREAT

#### PROGRAMM

- Klangbad (Gongs und O-Ton Musik)
- Chakrenöffnung und -reinigung
- Erdungsübung
- Herzfühlübung/Herzintegration
- Energetisierende, dynamische Atemmeditation (Quantum Light Breath)
- Shake to relax – Aktive Bewegungsmeditation
- Trance-Dancing
- Meditationen mit Neurotechnik 
- Stärkung Selbstbewusstsein, Mut
- Manifestations-Feuer Ritual
- Moving Mountains – meditatives Wandern
- Der Weg der Achtsamkeit
- Yoga-Nidra Meditation – völlige Entspannung

#### NUTZEN UND WIRKUNG

- Tiefe Entspannung
- Befreiung von seelischen Lasten
- Blockaden und Ängste auflösen
- Selbstsicherheit, Selbstwertgefühl erlangen
- Klarheit des Geistes
- Intensive Bewusstseinsenerfahrungen
- Leichtigkeit und Zuversicht

#### VORAUSSETZUNGEN

- Physische und psychische Gesundheit
- Wille zur persönlichen Weiterentwicklung
- Mut, eigene Grenzen zu überschreiten
- Keine Vorkenntnisse notwendig

#### PREIS

- Seminarpreis EUR 250

#### ZEITEN

- FR 18:00 – 21:30 Uhr
- SA 10:00 – 20:00 Uhr
- SO 09:00 – 15:00 Uhr



## MEDITATIONS RETREAT



3.-5. November 2017

HEPILODGE LESACHTAL

[WWW.MOTIVATIONDAY.AT](http://WWW.MOTIVATIONDAY.AT)