

Seminar  
**Wohlsin für Leib und Seele**  
Ankommen in meinem Körper und in mir

**01. - 04. September 2011**

Naturheilpraxis Mitterreit

### Seminarinhalt

Diese 4 Tage widmen wir einer heilsamen Zeit der Ruhe, Stille und Innenschau. Durch Meditationen, Atemübungen, stille Wanderungen in der Natur mit kleinen Aufgaben hat unser aktiver Geist die Möglichkeit, zur Ruhe zu kommen.

In der Hektik des Alltags können wir unsere innere Stimme oft nicht mehr hören - den Teil in uns, der uns in Wirklichkeit auf wundersame Weise schützt und leitet. Bei vielen Menschen führt das ganze Rennen und Tun, das „den Alltag abarbeiten“ immer mehr zu Nervosität, Schlafstörungen, übermäßigem Essen und Unzufriedenheit mit sich selbst.

Jede/r Teilnehmer/in kann für sich entscheiden, ob er/sie diese Tage einfach als Rückzug und ein stilles „in sich ankommen“ oder als Möglichkeit zur Klärung persönlicher Anliegen nutzen möchte. In der Ruhe und Entspannung geschieht auf ganz natürliche Weise auch ein Loslassen. Damit haben wir die Möglichkeit, neue Schritte auf unserem Weg zu erkennen oder vielleicht zu entdecken, dass wir bereits an genau dem richtigen Platz in unserem Leben stehen.

Unterstützend für die innere Klarheit und Leichtigkeit werden wir mit metabolischen Gerichten bekocht, was uns auf der körperlichen Ebene entlastet, befreit und dem Körper Kraft und Wohlbefinden verleiht.

Ganz sein, in Harmonie sein, bedeutet, dass alles seinen Platz hat, dass wir im Gleichgewicht sind und damit in unserer Mitte ruhen können.



### Seminarleitung

Sieglinde Salvermoser

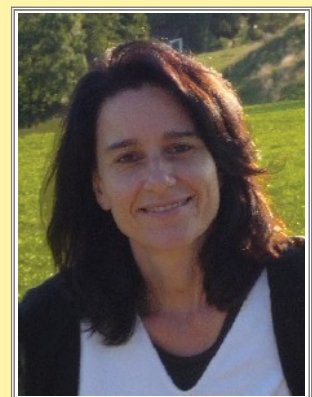
Heilpraktikerin seit 1990

med. gepr. Ernährungsberaterin

Körperpsychotherapeutin

*„Für mich ist gutes Essen, erfüllende Nahrung und Genuss eine Grundlage für unsere Lebenskraft und Lebensfreude.“*

*„Über Meditation und die Verbindung zur Natur finden wir zu mehr Ruhe, Selbstsicherheit und Akzeptanz für uns selbst. Einverstanden zu sein, mit dem wer wir sind macht unseren Geist ruhig und unser Herz still und friedlich – so wie jeder Baum damit einverstanden ist, ein Baum zu sein.“*



## DER FRIEDE

Der erste Friede, der wichtigste, ist der, welcher in die Seelen der Menschen einzieht, wenn sie ihre Verwandtschaft, ihre Harmonie mit dem Universum einsehen und wissen, dass im Mittelpunkt der Welt das große Geheimnis wohnt und dass diese Mitte tatsächlich überall ist.

Sie ist in jedem von uns - dies ist der wirkliche Friede,  
alle anderen sind lediglich Spiegelungen davon.

Der zweite Friede ist der, welcher zwischen Einzelnen geschlossen wird  
und der dritte ist der zwischen Völkern.

Aber vor allem sollt ihr sehen, dass es nie Frieden zwischen den Völkern geben kann,  
wenn nicht der erste Frieden vorhanden ist, der, wie ich schon sagte,  
innerhalb der Menschenseelen wohnt.

*Ein alter Weiser aus dem Osten*

### Informationen

#### Datum

Ankunft: Donnerstag 01. September 2011, 17:00 Uhr

Ende: Sonntag 04. September 2011, ca. 12:00 Uhr

Seminarbeginn mit einem gemeinsamen Abendessen am Donnerstag gegen 18:00 Uhr

#### Ort / Anfahrt

Naturheilpraxis Mitterreit  
Mitterreit 26  
D-83112 Frasdorf

[seminare@naturheilpraxis-mitterreit.de](mailto:seminare@naturheilpraxis-mitterreit.de)  
[www.naturheilpraxis-mitterreit.de](http://www.naturheilpraxis-mitterreit.de)

#### Kosten

Seminargebühr: € 295.-

Unterkunft/Verpflegung: € 180.- (Unterbringung im EZ oder DZ (für Paare), 3 x Vollpension)

#### Bitte mitbringen

- Kleidung/Schuhe für draußen
- Decke und bequeme Kleidung für Meditationen
- Wärmflasche für Kräuterwickel

#### Anmeldung und weitere Informationen

Naturheilpraxis  
Sieglinde Salvermoser  
Mitterreit 26  
D-83112 Frasdorf

Tel. +49-8051-9614245  
[seminare@naturheilpraxis-mitterreit.de](mailto:seminare@naturheilpraxis-mitterreit.de)  
[www.naturheilpraxis-mitterreit.de](http://www.naturheilpraxis-mitterreit.de)

# Anmeldung

## Wohlsein für Leib und Seele

Ankommen in meinem Körper und in mir

mit Sieglinde Salvermoser  
Do 01. - So 04. September 2011

Anmeldung bis Mo 15. August 2011

Hiermit melde ich mich verbindlich für das Seminar „Wohlsein für Leib und Seele“ an und akzeptiere unten stehende Konditionen.

**Name** .....

**Adresse** .....

**Tel./Fax** .....

**Email** .....

**Datum, Unterschrift** .....

Mit der Anmeldung verpflichte ich mich für die Teilnahme und die Bezahlung des gesamten Seminarbeitrags. Diese Anmeldung ist erst gültig, wenn eine Anzahlung von € 90.- pro Person auf das u.g. Konto eingegangen ist. Bei einer Stornierung innerhalb von 10 Tagen vor Seminarbeginn wird die Anzahlung einbehalten.

Die Teilnahme an diesem Seminar ist kein Ersatz für eine ärztliche oder psychotherapeutische Behandlung!

**Anmeldung an:** Naturheilpraxis  
Sieglinde Salvermoser  
Mitterreit 26  
D-83112 Frasdorf  
Tel: +49 (0) 8051 9614245  
Fax: +49 (0) 8051 9614246  
Email: [seminare@naturheilpraxis-mitterreit.de](mailto:seminare@naturheilpraxis-mitterreit.de)

**Bankverbindung:** Sieglinde Salvermoser  
Commerzbank München  
Konto 8 817 820 00  
BLZ 700 800 00  
IBAN DE08 700 800 000 8817820 00  
BIC DRESDEFF700  
Verwendungszweck: „Leib und Seele“