



Chancen-Manufaktur

Anmeldung & Anfahrt

Hiermit melde ich mich verbindlich an / Name und Adresse /
Telefon / E-Mail:

.....
.....
.....

Kurs mit Wanderung, Kost und Logis:

Freitag 16.05. / 15:00 bis Sonntag 18.05. 25 / 16:00

Seminarhaus Hof Integra, Marienbergstraße 12,

86424 Dinkelscherben

Kosten: 1290,- € zahlbar 4 Wochen im Voraus.

Zu zahlen an Konto: DE 07 7214 0052 0501 2554 00

.....

Heika Bialas

Ingolstädter Straße 72
85080n Gaimersheim

0170 - 549 1859
h.bialas@seelen-fluegel.net

www.seelen-fluegel.net
Chancen-Manufaktur



Wir freuen uns auf die Zeit mit Euch!

Wanderführer Tom, die Natur, Chancen-Manufaktur mit Heika Bialas,

Systemische Therapeutin, Entspannungs - Therapeutin und Saranda

Oblinger Sozialpädagogin, Systemische Therapeutin



Eine Wanderung zu Dir ...



Selbstmitgefühl & Achtsamkeit
Kurs vom 16. bis 18.05.2025

3 Tage Kurs Eine Wanderung zu Dir ...

Inklusive: 2 Übernachtungen im Seminarhaus Hof Integra
Speisen, Getränke, Bergwanderung, Entspannung u. a.
Yoga, Chi-Gong, Tao-Yoga, Achtsamkeitsübungen,
systemisches Arbeiten, Aufstellungsarbeit und vieles
mehr.

Übungen zu den Themen Selbstmitgefühl, Umgang mit
den eigenen Grenzen, mit schwierigen Gedanken und
Gefühlen. Deine Wanderung zu Dir.



Chancen-Manufaktur

Unser Plan:

Selbstmitgefühl, Selbstwirksamkeit & Resilienz

16.05. Start: Ankunft um 14:45 am Seminarhaus Hof Integra, Willkommen, Join-up, Eisbrecher & Ankommen. Abendessen 18:00.

Themen & Ziele, Einstieg in systemische Übungen, Achtsamkeit.

17.05. Start: Frühstück um 8:00 Uhr, Abfahrt zur Wanderung

Thema Selbstliebe um 9:00, Mittagessen unterwegs (da zahlt jeder seins). Zurück, Kaffee und Imbiss. Rückschau, Aufstellungsarbeit.

Abendessen 18:00, Zusammenarbeit, Ausklang 22:00.

18.05. Start: Entspannung um 8:00 Uhr, Frühstück um 9:00, 10:00 Kurs, 13:00 Mittagessen, 13:45 Kurs, Ausklang bis 16:00

Aufstellungswünsche bitte rechtzeitig anmelden.

Heika Bialas

Ingolstädter Straße 72
85080 Gaimersheim

0170 - 549 1859

h.bialas@seelen-fluegel.net

www.seelen-fluegel.net

Chancen - Manufaktur



Eine Wanderung zu Dir ...



Saranda Oblinger

Schönblickstr. 1

85120 Hepberg

0152 56312735

Heika Bialas

Ingolstädter Straße 72

85080 Gaimersheim

0170 - 549 1859

Selbstmitgefühl & Achtsamkeit
Kurs vom 16. bis 18.05.2025

Bitte einpacken:

Wanderbekleidung, Wanderschuhe, Wanderrucksack.

Bequeme Kleidung auch für Yoga und Entspannung.

Wer hat: Yogamatte, Decke und Kissen.

Eure Fragen und Wünsche, Freude am gemeinsamen

Arbeiten und Wanderlust.

Wir freuen uns auf Euch

*Tom Edlich, Saranda Oblinger
& Heika Bialas*