



3-Tage-Schweige-Seminar

Schöpfe Energie und Inspiration in der Stille

Vorabend Check-in/Kennenlernen

1. Tag Durchatmen * 2. Tag Transformation * 3. Tag Inspiration & Energie

Spüre dich



- Komme an bei dir und höre deine innere Stimme.
- Schaffe eine tiefe innere Verbindung zu dir selbst.
- Spüre, wie deine Kreativität aus der Stille entsteht. ♥ Potentialentfaltung
- Verbessere deine Konzentration und deine Fähigkeiten Lösungen zu finden und Herausforderungen zu begegnen.
- ♥ Resilienz Training
- Nutze die besondere Energie dieses einzigartigen Ortes und tauche ein in die Magie des Schweigens

“Schweigen
ist Gold”

Ankommen durchatmen

Am ersten Tag geht es darum, durchzuatmen, loszulassen und sich bewusst zu werden. Ich begleite dich achtsam durch den Prozess. Aufgaben in der Natur unterstützen dich, bei dir anzukommen und dich zu öffnen.

Täglich begleiten dich Meditation und leichte Körperübungen sowie die kulinarische Rundumversorgung des Bio-Gutshofs Sonnenhausen.



Das Seminar und sein erfolgreiches Ergebnis wird durch deine Einwilligung, die gesamten 3 Tage ohne Sprechen zu verbringen, ermöglicht. Es ist wertvoll, sich im Gutshof mit all seinen Annehmlichkeiten einzubuchen und sich vollständig auf dieses Erlebnis einzulassen. Die hochwertige Bio-Kulinarik, die wunderschöne Natur mit besonderen Kraftplätzen rund um den Gutshof unterstützen deine Schweigeerfahrung ganz besonders. Erlaube dir, auch alle äußeren Einflüsse wie Handy, Nachrichten per Whatsapp usw. zu deaktivieren sowie TV und Radio zu meiden.

Vorabend Check-in
16 Uhr Kennenlernen
Begrüßung, Ablaufbesprechung für die Schweige-Zeit, Raum für Fragen
Gemeinsames Abendessen im Gutshof

Seminarstag 1 und 2
Morgenmeditation/Körperübungen
Gemeinsames Frühstück
Seminarzeit
Gemeinsames Mittagessen
Seminarzeit
Kaffeepause
Seminarzeit
Gemeinsames Abendessen
Abendmeditation

Seminarstag 3 und Check-out
Morgenmeditation/Körperübungen
Gemeinsames Frühstück
Seminarzeit
Gemeinsames Mittagessen
Seminarzeit
16 Uhr Ende Schweigezeit,
bis ~17 Uhr Verabschiedung bei
Kaffee u. Kuchen



Transformation in der Stille

Am zweiten Tag wirst du eine transformative Erfahrung machen. Systemische Bewusstseinsübungen in der Energie der neuen Zeit ohne eigene Worte: schaue, spüre und nehme an, was ist. Du wählst für dich, was du zulässt und welche Schritte du gehst. Weiter wird dich kreatives Tun inspirieren und die Tiefenwirkung unterstützen.



Inhalte: Geführte Meditationen, sanfte Körperübungen aus dem Yoga, Taoistisches Eröffnungsritual, Energieübungen, systemische Bewusstseinsübungen (jeder für sich) u.a. mit Bodenankern, Kreativzeiten mit Malen, Fertigen und Basteln inklusive Materialien, Musik, Aufgabenstellungen und Zeit mit dir in der wundervollen Natur, Waldbaden, energetisches Wohlfühl-Ambiente, hochwertige Bio-Rundum-Versorgung

Erstrahle mit neuer Energie



Am dritten Tag steht die Inspiration im Fokus. Erlebe die Natur intensiv, schöpfe Kraft und gebe deinem Unterbewusstsein Raum. Aufgaben in der wunderbaren Landschaft rund um den Gutshof lassen Potenziale aus den Tiefen deiner Seele in dein Bewusstsein strömen.



€ 440
♡♡♡

inkl. 3-Gang-Abendmenü
zzgl. All-In-Bio-
Verpflegungspauschale 95€/Tag
enthält ganztags Bio-Soft-Getränke,
saisonales Mittagessen, Mineralwasser
unlimitiert und Sonnenhausener
Kaffeepause zzgl. Übernachtung
Preise zw. € 115 - € 150 pro EZ /
Nacht inkl. Bio-Frühstück

Programm-Einzelheiten gerne per
Tel. 0162-9462769 oder per E-Mail
info@ulrikeadelgundefischer.com
Details mit konkretem Ablauf werden
zur Vorbereitung und Einstimmung
~4 Wochen vor Beginn zugeschickt.

Lass uns eintauchen in die ♥ Magie des Schweigens ... ♥

auf Gut Sonnenhausen

www.sonnenhausen.de
in Glonn bei München, BY



 *Ulrike Adelgunde Fischer*

Ich freue mich auf dich!

+49 162 94 62 769

info@ulrikeadelgundefischer.com

www.ulrikeadelgundefischer.com

