



# Mit innerer Klarheit Stress bewältigen

Innehalten – Reflektieren – Kraft schöpfen

## Die Seminarleitung:



### **Birgit Schramm**

Heilpraktikerin Psychotherapie  
Gestalttherapeutin  
Zertifizierte Trainerin für das  
Programm „Salute-was die  
Seele stark macht“

## Anmeldung und Rückfragen:

Birgit Schramm, Tel. 089-55276987 oder  
[gestalt@birgitschramm.de](mailto:gestalt@birgitschramm.de)

## Ich freue mich auf Euch!

**Birgit Schramm** | Praxis für persönliche Entwicklung und Therapie  
Heilpraktikerin Psychotherapie (HeilprG), Gestalttherapie, Paartherapie  
Bauerstr. 15 • 80796 München • Tel. 0 89 - 55 27 69 87 • [gestalt@birgitschramm.de](mailto:gestalt@birgitschramm.de)

## Hinweise:

Voraussetzung für die Durchführung des Seminars ist das Erreichen einer Mindestteilnehmerzahl von 8 Personen. Information über das Stattfinden des Seminars bis spätestens 6 Wochen vor dem Termin.

Die Anmeldung erfolgt schriftlich per Mail und wird verbindlich bei Eingang der Seminargebühr. Die Zimmerbuchung wird durch die Seminarleitung an das Kloster weitergeleitet und ist vor Ort zu bezahlen. Weiterführende Infos unter <https://www.gestalt-deine-reise.de/sinnreisen>

© Fotos: privat, Blätter: Hans Braxmeier-Pixabay



**Eine Auszeit für Frauen  
auf der Klosterinsel Frauenchiemsee  
vom 29.10.-1.11.2020**



### Weggehen um Anzukommen

Möchtest Du Dir etwas Gutes tun? Oder hast Du das Gefühl in Deinem Leben nur noch zu funktionieren, statt glücklich und gesund zu leben? Dann ist es höchste Zeit, aus dem Alltag auszusteigen, um Dich zu besinnen und Kraft zu tanken.

Gehe in diesem Selbsterfahrungsseminar auf Schatzsuche nach Deinen inneren Kraftquellen. Lerne aktiv Deine Stresskompetenz zu steigern und somit Deine Gesundheit und dein Wohlbefinden zu fördern.

Schon die traumhafte Umgebung des Klosters auf einer Insel mitten im Chiemsee fördert Klarheit und Fokus.

### Willkommen bei Dir Selbst

Ein liebevoll erarbeitetes Konzept wird Dir dabei helfen, Dich intensiv zu spüren, wahrzunehmen und neu auszurichten.

#### Was nimmst Du mit?

- Ein Gefühl der inneren Zentriertheit und Entspannung
- Ideen für mehr Achtsamkeit und Selbstfürsorge in Deinem Leben
- Klarheit über Deine Stressmuster und deren Auswirkungen auf Körper, Seele und Geist
- Anregungen zur Stärkung Deiner Kraftquellen für mehr Balance im Alltag
- Inspiration für Deinen weiteren Weg

### Das erwartet Dich:

- Austausch in einer kleinen Gruppe (max. 12 Frauen)
- ein kreatives Seminar, das Dich in Deiner Selbstreflektion unterstützt
- vielfältige Impulse für mehr Freude und Gelassenheit
- einfach umzusetzende Übungen
- ein einzigartiger Seminarort – herrlicher Bergblick und geomantischer Kraftplatz inklusive
- saubere Zimmer im Kloster, teilweise mit atemberaubendem Panorama
- kulinarische Verpflegung im Klosterwirt
- genügend Zeit für Erholung und Entspannung

### Termin, Ort & Preise:

**Donnerstag, 29.10.2020**, 16.00 Uhr **bis Sonntag 1.11.2020**, 12.00 Uhr

**Kloster Benediktinerinnen-Abtei Frauenwörth im Chiemsee**  
[www.frauenwoerth.de](http://www.frauenwoerth.de)

**Seminargebühr 295,- Euro**  
 Frühbucherrabatt (bis 13.6.20) 275,- Euro  
**zzgl. Unterbringung** in komfortablen Zimmern im Seminarbereich des Klosters, versch. Preiskategorien von 30,00-60,00 Euro/Nacht, Halbpension inkl. Getränke/Tag 33,00 Euro

**Weiterführende Infos unter**  
<https://www.gestalt-deine-reise.de/sinnreisen>