

Die Gute Woche

AM WALDHOF

VOM 16.-22.09.2023

ZUKUNFTSDORF WALDHOF
WALDHOF 8, 35753 GREIFENSTEIN

- Hast du es satt, Dich im Alltag zwischen beruflichen und familiären Anforderungen aufzureiben und Deine Wünsche so oft hinter die der anderen zu stellen?
- Brauchst Du mal Zeit für Dich, für eine tiefe Regeneration?
- Willst Du Dir Zeit nehmen, Dir über Deine eigenen Wünsche, Sehnsüchte und Bedürfnisse bewusst zu werden?

**Dann ist diese „Gute Woche“ genau das Richtige für Dich!
Hier geht es um den Menschen - um DICH.**

Du bekommst vielfältige Werkzeuge für **gelungene Selbstfürsorge** in deinem Alltag an die Hand. Freue Dich auf einen multidisziplinären (Selbst-)Erfahrungsraum zu verschiedenen **Dimensionen von Gesundheit**.

Vertrauensvolle Gesprächskreise und Coachings wechseln sich ab mit Methoden aus dem ganzheitlichen Stressmanagement (Mind-Body-Medizin), der Achtsamkeitspraxis, der Körpertherapie sowie Selbsterfahrung in und mit der Natur.

Auch der Austausch mit Gleichgesinnten und die Kraft der Verbundenheit werden Dich in **Kontakt mit deinen Ressourcen** bringen und spürbar stärken.

Dank der neuen Perspektiven kannst Du die Weichen für Deinen Alltag **entsprechend Deiner Bedürfnisse** neu ausrichten.

Du wirst von Tag zu Tag besser spüren, wo Deine gesunden Grenzen liegen, **was Dich wirklich nährt** und Dich in deine volle Kraft bringt.

Der Rahmen wird von einem erfahrenen vierköpfigen Team vorbereitet und gehalten. Wir, Kai, Kaja, Britta und Katja, sind seit mehreren Jahren gemeinsam und immer wieder auf dem Weg zum Wesentlichen. Neben unseren Fachkompetenzen und unserer Lebensfreude bringen wir gelebte Erfahrungen mit dem Ort und unseren ureigenen Bedürfnissen mit.

- **Kai Krüger:** Arzt in Weiterbildung für Allgemeinmedizin (www.gesundimwesen.de).
- **Kaja Beigang:** Integrale Psychologin und Körper(Tanz)therapeutin (www.wandel-kraft.de)
- **Britta Jörg:** Mind-Body-Medizin Therapeutin (www.innerhealermindset.de)
- **Katja Dienemann:** systemische Naturcoach, Erlebnispädagogin (www.katja-dienemann.de)

Einzel-, Doppel- oder Mehrbettzimmer sind am Waldhof für Dich verfügbar. Für diese Gute Woche gibt es finanzielle Möglichkeiten, Dich für eine Teilnahme zu unterstützen - es soll am Geld nicht scheitern für Dich.

Infos & Anmeldung: www.zukunftsdorf-waldhof.de/eine-gute-woche
Kontakt: gutezeit@zukunftsdorf-waldhof.de



*** INFOVERANSTALTUNG AM 07.08.2023 UM 19 UHR ***

