



„Stil“voll schreiben und inspirierend wandern mit „atemholen“ & Elfriede Gerdenits (vom 30. September bis 3. Oktober 2010)

Sie wollten schon lange einmal ein Buch schreiben? Ihnen fehlt nur einfach das „Wie beginne ich?“ Lassen Sie sich von der Umgebung Reichenau an der Rax verzaubern, verwöhnen im Marienhof, inspirieren während der Wanderungen mit Gerlinde Fuchshuber und professionell begleiten von Elfriede Gerdenits (bekannte Buchautorin und Zufriedenheitscoach, 88.6 Jobcoach).

Donnerstag, 30. September 2010

16:00: Treffpunkt im Hotel und Vorstellung des Programms
ca. 18:30 Abendessen

Freitag, 1. Oktober 2010

Vor dem Frühstück gibt es eine Übung um das Schreiben zu forcieren und die Gedanken in Fluss zu bringen.
Und nach dem Frühstück beginnt der Workshop mit Elfriede Gerdenits, der den ganzen Tag dauert.
Danach Zeit zu entspannen, schwimmen oder in die Sauna zu gehen
ca. 18:30 Abendessen

Samstag, 2. Oktober 2010

Vor dem Frühstück gibt es eine Übung um das Schreiben zu forcieren und die Gedanken in Fluss zu bringen.
Und nach dem Frühstück beginnt unsere Wanderung. Zwischendurch gibt es immer wieder Zeit um innezuhalten, Gedachtes niederzuschreiben und uns von Gerlindes Übungen und Geschichten inspirieren zu lassen. Die Wanderungen sind mit einem Hüttenstopp (nicht im Preis inkludiert) verbunden und sind mittelschwer (für jeden Menschen, der sich gerne bewegt zu bewältigen).
Danach Zeit zu entspannen, in sich zu gehen oder in die Sauna und schwimmen.
ca. 18:30 Abendessen

Sonntag, 3. Oktober 2010

Vor dem Frühstück gibt es eine Übung um das Schreiben zu forcieren und die Gedanken in Fluss zu bringen.
Und nach dem Frühstück gibt es Übungen von Gerlinde, die uns zum Schreiben animieren und eventuelle Schreibblockaden beseitigen können.
Ein gemeinsames Mittagessen beendet unser Schreibwochenende.

Es gibt die Möglichkeit, sich so richtig verwöhnen zu lassen und eine Massage zu buchen. Dazu verweise ich auf die website vom Hotel www.marienhof.at, wo diese direkt gebucht werden können. Bitte erst ab 17.00 Uhr.

Die Zeiten bilden lediglich einen roten Faden, dessen Verlauf wir im Detail gemeinsam besprechen.

Wir bieten:

- 3,5 Tage/3 Nächte im stilvollen Ambiente des aus dem Jahre 1864 stammenden Marienhofs (neu renoviert)
- DZ mit Frühstück, 2x Kaffeepausen, 2x Mittagessen, 3x Abendessen,
- Schreibworkshop mit Elfriede Gerdenits (www.zufriedenheitscoach.tv, www.gerdenits.at)
- Wanderung und inspirierende Begleitung von und mit Gerlinde Fuchshuber
- Wellnessbereich (mit Ausnahme Massage – extra zu begleichen)

Ihr Einsatz:

Für das Hotel: 276,00 Euro/Person im DZ und 312,00 Euro/Person im EZ – direkt an das Hotel zu bezahlen

Für den workshop: 398,00 Euro – bei Anmeldung zu überweisen an:
atemholen e.U.; Kontonummer.: 7.530.405; BLZ: 32000 (Raiffeisenbank NÖ-Wien)

Anmeldung im Hotel:

Hotel Marienhof (www.marienhof.at)
Hauptstraße 71-73
2651 Reichenau an der Rax

Das Hotel ist leicht mit der Schnellbahn erreichbar – die Familie Johnston holt Sie – gegen Voranmeldung – gerne vom Bahnhof ab.

Anmeldung für den workshop ab sofort bei:

Atemholen e.U.
Ing. Gerlinde Fuchshuber
per mail: atemholen@aon.at oder mobil: 0676/3409378

Anmeldeschluss:

16. August 2010

Der Workshop findet ab 5 Personen statt und ist mit 12 Personen limitiert.

JA, ich melde mich an!

„Stil“voll schreiben und inspirierend wandern

30. September bis 3. Oktober 2010 in Reichenau an der Rax.

Teilnahmegebühr €398,00 darin inkludiert sind folgende Leistungen:

- ❖ Schreib- workshop mit Elfriede Gerdenits
- ❖ Wanderung und inspirierende Begleitung von und mit Gerlinde Fuchshuber

Ich bin mit den Geschäftsbedingungen (zu finden unter: www.atemholen.at) einverstanden.

Titel, Vor- und Zuname TeilnehmerIn/Begleitperson

Straße

PLZ

Wohnort

Telefon

E-mail

Datum, Unterschrift

Bitte nicht übersehen, sich auch im Hotel anzumelden!