

Meditations-Seminare –
Ein wenig Zeit für MICH!

ICH finde
MICH - oder wie
Stille wirkt.

Martin & Ute Sattlberger | www.sattlberger.at



Wir freuen
uns auf DICH!

Ich finde mich - oder - wie Stille wirkt

In unserem hektischen, schnellen und arbeitsreichen Leben ist oft wenig Platz für uns selber. Wir verlieren uns. Andererseits merken wir, dass wir uns nach Ruhe und Ausgleich sehnen.

Wir verbringen ein paar Tage mit uns selber, im Kreis von gleichgesinnten Menschen. Machen die ersten Schritte mit und in der Meditation. Wir erleben, wie wir einerseits leer werden und dadurch andererseits wieder zu einer neuen Fülle kommen.

Wir entschleunigen, versuchen loszulassen und räumen in unserem Innersten wieder einmal auf.

Die Person, auf die wir uns konzentrieren, sind wir selber. Mit allen Freuden und Problemstellungen unseres Lebens.

Bei unseren Seminaren ist keine Vorerfahrung mit Meditation notwendig.

Nur der Wille zur Stille sollte vorhanden sein.

SEMINAR 1
**Herzlich
willkommen
Neues Jahr**

Der Jahresanfang
hat etwas ganz Besonders an sich.
Alle, die dies ganz bewusst erleben und das
Jahr etwas anders beginnen möchten, laden wir
zur Jahresmeditation ein.

Es geht einerseits darum, das vergangene Jahr
abzuschließen, zurückzublicken, Dinge zu klären und
vielleicht neu zu sortieren oder aber auch loszulassen.

Andererseits möchten wir das neue Jahr
kraftvoll willkommen heißen.

Was möchten wir im neuen Jahr beginnen?
Worauf sollte ich mich vorbereiten,
was kann ich für das kommende
Jahr erwarten.



SEMINAR 2

Loslassen und vergeben

Es gibt
in unserem Leben erfahrene
Situationen, Gedanken und Muster die
noch nicht abgeschlossen sind.

Diese tauchen im Laufe der Zeit immer
wieder auf und blockieren uns. In diesem Seminar
beschäftigen wir uns mit dem Aufspüren dieser
noch nicht geschlossenen Kreise und geben ihnen
Aufmerksamkeit.

Wir nutzen dabei verschiedene Zugänge wie
Meditation, Embodiment, malerische
Darstellung, szenische Arbeit
u.a.



SEMINAR 3

Natur, Meditation & Bewegung

Durch körperliche Bewegung kommen auch in unserer Seele Dinge ins Fließen. Diese Qualität binden wir bei diesem Seminar mit ein.

Morgendliches aktives Erwachen. Zeit in der Stille. Bewusstes Gehen in wohl dosierten Einheiten. Eventuell getrennt in schnellere & gemächlichere Gruppen. Dazu auch immer wieder bewusste Impulse, die Bewegten und Erleben verbinden.

Gehen als Meditation. Schritt für Schritt, immer wiederholen, spüren und wahrnehmen.
Für alle die Bewegung und Ruhe verbinden möchten.



Termine und Preise

SEMINAR 1

Herzlich willkommen Neues Jahr!

Trainer: Ute & Martin Sattlberger

Termin: 2. – 4. Jänner 2019

Start 1. Tag um 10:00 Uhr / Ende am 3. Tag um ca. 12:30 Uhr

Hotel Weiß – Natürlich Urlauben – 4143 Neustift/Mkr

Seminarkosten: € 260,- Preis inkl. 20% Ust

Für Essen und Übernachtung sind ca. € 180,- zu kalkulieren und Vorort mit dem Hotel direkt zu verrechnen.

SEMINAR 2

Loslassen und vergeben

Trainer: Ute & Martin Sattlberger

Termin: 15. – 17. Juni 2018

Start 1. Tag um 10:00 Uhr / Ende am 3. Tag um ca. 12:30 Uhr

Hotel im Raum Oberösterreich

Seminarkosten: € 220,- Preis inkl. 20% Ust

Für Essen und Übernachtung sind ca. € 180,- zu kalkulieren und Vorort mit dem Hotel direkt zu verrechnen.

SEMINAR 3

Natur, Meditation & Bewegung

Trainer: Ute & Martin Sattlberger

Termin: 9. – 12. August 2018

Start 1. Tag um 10:00 Uhr / Ende am 4. Tag um ca. 12:30 Uhr

Hotel LNZ Hinterstoder/Höss

Seminarkosten: € 340,- Preis inkl. 20% Ust

Für Essen und Übernachtung sind ca. € 290,- zu kalkulieren.

Wir freuen
uns auf DICH!

Anmeldung per Mail an
office@sattlberger.at.

Als Mal- und Gestaltungs-
therapeutin und Psychologin verbindet
uns das Interesse an Menschen und ihren
individuellen Lebenssituationen. In diesen
begleiten und unterstützen wir dich.

Ute & Mag. Martin Sattlberger

4553 Schlierbach, Scherleitenstraße 28
office@sattlberger.at

Ute Sattlberger:
+43(0)664 180 649 5

Mag. Martin Sattlberger:
+43(0)664 504 70 63

