

# In Balance kommen

~ innere Zentrierung und äußere Ausrichtung ~

*Eine Exkursion ins niederländische Drenthe mit Bogenschießen und dem Besuch von megalithischen Steinsetzungen vom 09. bis 11. Oktober 2020*



Durch den Blick nach innen kommst Du mit Dir selbst in Kontakt. In dieser Fokussierung kannst Du aus dem schöpfen, was Dir wirklich wichtig ist. Hierbei können die megalithischen Bauwerke in der Natur und die Auseinandersetzung mit den Energien dieser Orte sehr unterstützend wirken. In den Tagen wirst Du rund um unsere Unterkunft einige unterschiedliche Steinsetzungen in ihrer Vielschichtigkeit kennenlernen, sie erwandern, vieles dazu hören, sehen und ganzheitlich erspüren. Neben der Innenschau geht es aber auch darum, den Blick nach außen zu wagen, eine eigene Zielsetzung vorzunehmen und sich entsprechend darauf auszurichten. Hierzu werden wir mit Pfeil und Bogen Gelegenheit haben. Das intuitive Bogenschießen ist eine Methode, mit der Du Deine Aufmerksamkeitsprozesse bewusst und neu wahrnehmen kannst. Vom Stand über die Ausrichtung des Körpers, das Spannen des Bogens, die Atmung und die Fokussierung auf Dein persönliches Ziel, bis hin zum Treffen der Pfeile im Stroh. Die konzentrierten Treffer auf der Strohscheibe vermitteln ein Bewusstsein für die eigenen Fähigkeiten und das Vertrauen (wieder) in Balance zu kommen. Sie stärken das Selbstwirksamkeitserleben und motivieren Dich auch zu Hause die inneren Themen anzugehen und nach außen zu bringen.

Sowohl das intuitive Bogenschießen als auch die kraftvollen Plätze der alten Steine unterstützen Dich dabei, Dich (neu) auf ein individuelles Ziel auszurichten und Deine inneren Werte in die Welt zu transportieren. Der Umgang mit Spannung und Entspannung kann aufschlussreich spiegeln, was im Verborgenen liegt und dies ins gegenwärtige Erleben bringen. Kraftvolle Metaphern für die eigenen Anliegen, Ressourcen und Lösungen werden gefunden. Durch die Natur und das spielerische aktiv sein, entsteht ein Abstand zum Alltag, der einen Raum für kreative Ideenfindung eröffnet. An den Abenden kann dies durch die alten Weisheitskarten des Tarot noch ergänzt werden.

**Ganz herzlich laden wir Dich bei diesem Wochenende ein Kopf, Herz und Hand in Balance zu bringen.**

*Wir freuen uns darauf, Dich auf unserer ersten gemeinsamen Exkursion offen und wertschätzend begleiten zu dürfen.* **Ute Zumkeller und Marianne Quast**

**Kosten: Teilnahmegebühr: 250,- Euro** für Vorbereitung, Reiseorganisation- und Durchführung, Vorträge, Bogenschießen (inkl. Material), Transfers und persönliche Begleitung für Dich vor Ort. Zzgl. Unterkunft und Verpflegung im **Einzelzimmer: 150,- Euro** (Übernachtung, Frühstück und Abendessen)

**Unterbringung: Eeserhof Hotel** – in **Ees, Provinz Drenthe (NL)** [www.hotel-eeserhof.nl](http://www.hotel-eeserhof.nl) Hier wirst Du in einem frisch renovierten Einzelzimmer mit eigenem Bad und Terrasse oder Balkon, im Erdgeschoss oder in der ersten Etage wohnen

**Leitung: Marianne Quast** (Hypno- und systemischer Coach, Psychologische Astrologin, Musikpädagogin, Kraftortreisende seit 2001, Tarotberaterin) [www.mariannequast.de](http://www.mariannequast.de)  
und

**Ute Zumkeller** (Coach und Trainerin für intuitives Bogenschießen und angewandte Achtsamkeit, Dipl.-Sozialpädagogin, Referentin in der Personalentwicklung) [www.selbstbewegendes.de](http://www.selbstbewegendes.de)

Anmeldung bitte bei Marianne Quast: Mobil: 0172-6498445 / Mail: mariannequast@gmx.de

**An- und Abreise:** Hin- und Rückreise im Kleinbus. Start 11 Uhr in Köln-Klettenberg. **Kosten: 100,-€** für Verleih, Versicherung, Transport und Benzin.

Alternativ können evtl. auch Mitfahrgelegenheiten organisiert werden. Bitte gib bei der Anmeldung an, wie Du nach Drenthe anreisen möchtest.

**Start des Seminars ist am Freitag, 09. Oktober 2020 um 17 Uhr / Ende am Sonntag, 11. Oktober 2020 gegen 15 Uhr**

Für einen entspannten Start in das Wochenende empfehlen wir eine Anreise bis spätestens 16 Uhr.

**Bitte denke dabei an den Freitags- und Ferienverkehr!**

**Gruppengröße:** 8-10 Personen

### Verbindliche Anmeldung zur Exkursion „In Balance kommen“ nach Drenthe vom 09. bis 11. Oktober 2020

NAME:

STRASSE:

PLZ / ORT:

TEL:

MAIL:

- ich bin interessiert an einer Mitfahrgelegenheit       ich möchte ab Köln im Kleinbus mitfahren
- ich komme mit dem eigenen Auto       ich kann \_\_\_\_ Teilnehmer mitnehmen
- ich bin damit einverstanden, dass meine Kontaktdaten zur Bildung von Fahrgemeinschaften weitergeben werden.

Hiermit melde ich mich für die **Exkursion nach Drenthe im Oktober 2020** verbindlich an, indem ich die Teilnahmegebühr von 250,-€ auf das Konto von Marianne Quast überweise.

**IBAN: DE 94 4306 0967 4029 9393 01**

Hierüber erhalte ich eine Rechnung.

Die Unterbringungskosten von 150,-€ bezahle ich persönlich direkt im Hotel.

**Rücktrittsregelung:** Bei einem Reiserücktritt bis 2 Monate vor Reisebeginn (egal aus welchem Grund), wird die Anzahlung bis auf 50,-€ Bearbeitungsgebühr zurückerstattet. Bei Rücktritt ab 4 Wochen vorher werden 150,-€ und ab 2 Wochen vorher wird der volle Seminarpreis einbehalten, es sei denn, ein Ersatzteilnehmer wird gefunden bzw. kann von der Warteliste nachrücken. Sollte die Reise von unserer Seite aus abgesagt werden müssen, erhalten Sie die vollen Kosten zurück.

**Teilnahmebedingungen:** Mit meiner Unterschrift erkenne ich folgende Teilnahmebedingungen an: Es ist mir bewusst, dass dies eine Reise im Rahmen einer privaten Reisegemeinschaft ist und ich daher die volle Verantwortung für mich und meine Handlungen übernehme. Dies ist keine Reise im Sinne des Reiseversicherungsgesetzes (Reisevertrag). Somit werde ich keine Haftpflichtansprüche im Zusammenhang mit dieser Reise an die Organisatorin der Reise stellen. Natürlich verpflichten sich die Organisatorinnen in Vorbereitung und Durchführung ihr Bestes für einen reibungslosen Reiseablauf zu tun.

DATUM:

UNTERSCHRIFT:

*Mit der Anmeldebestätigung, nach Eingang der Überweisung, erhältst Du ausführliche Informationen zu Inhalt, Ablauf, Zeiten und für Deine individuelle Anfahrt.*