

In Balance kommen

~ innere Zentrierung und äußere Ausrichtung ~

Eine Exkursion ins niederländische Drenthe mit Bogenschießen und dem Besuch von megalithischen Steinsetzungen vom 18. bis 20 Juni 2021



Durch den Blick nach innen kommst Du mit Dir selbst in Kontakt. Mit dieser Fokussierung kannst Du aus dem schöpfen, was Dir wirklich wichtig ist. Hierbei können megalithischen Steinsetzungen und die Auseinandersetzung mit den Energien dieser Orte sehr unterstützend wirken. In den Tagen wirst Du einige unterschiedliche Steinsetzungen rund um unsere Unterkunft 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 erhalten. 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 Treffen 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: 300,- Euro für Vorbereitung, Reiseorganisation- und Durchführung, Vorträge, Bogenschießen (inkl. Material) und persönliche Begleitung für Dich vor Ort.

Unterkunft und Verpflegung im **Einzelzimmer: 199,- Euro** (Übernachtung, Frühstück und Abendessen)

Unterbringung: Eeserhof Hotel, Brasserie, Restaurant – in **Ees, Provinz Drenthe (NL)** 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 und Anmeldung bei: Marianne Quast (Hypno- und systemischer Coach, Psychologische Astrologin, Musikpädagogin, Kraftortreisende seit 2001, Tarotberaterin) www.mariannequast.de / Mobil: 0172-6498445 / Mail: mariannequast@gmx.de

Ute Zumkeller (bringt Menschen in Bewegung, ist Coach für intuitives Bogenschießen und angewandte Achtsamkeit, Trainerin, Dipl.-Sozialpädagogin und in der Personalentwicklung tätig) www.selbstbewegendes.de / Telefon: 0221/94 64 50 29 / Mail: coach@selbstbewegendes.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, 18. Juni 2021 um 17 Uhr / Ende am Sonntag, 20. Juni 2021 gegen 15 Uhr. Für einen entspannten Start in das Wochenende empfehlen wir eine **Anreise bis 16 Uhr.** Bitte denke dabei an den Freitagsverkehr!

Gruppengröße: 8-10 Personen

Seminarzeiten: Start ist am Freitag, 18.06.2021 um 17 Uhr. Freitag, 17 bis 19 Uhr und 20 bis 21 Uhr, Samstag, 9.30 bis 12.30 Uhr und 15 bis 19 Uhr, Sonntag, 9.30 Uhr bis 15 Uhr (Mittagessen/ -pause findet am Sonntag flexibel unterwegs statt) Rückfahrt am Sonntag nach dem Abschluss gegen 15 Uhr.

Es wird zwischen den gemeinsamen Treffen auch genug freie Zeit geben die Steinsetzungen in Ruhe zu entdecken, das Erlebte mit Pfeil und Bogen zu reflektieren. Sei achtsam und klar mit Dir und der Gruppe und sei bitte pünktlich zu den vereinbarten Zeiten. Die Teilnahme an den Einheiten ist freiwillig. Wenn Du Zeit für Dich brauchst, ist das kein Problem: sprich dies kurz mit uns ab, damit wir informiert sind nicht auf Dich warten oder uns Sorgen machen. Danke!

Verbindliche Anmeldung zur Exkursion nach Drenthe im Juni 2021

NAME:

STRASSE:

PLZ / ORT:

TEL:

MAIL:

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> ich bin interessiert an einer Mitfahrgelegenheit | <input type="checkbox"/> ich möchte ab Köln im Kleinbus mitfahren |
| <input type="checkbox"/> ich komme mit dem eigenen Auto | <input type="checkbox"/> ich kann ____ Teilnehmer mitnehmen |

Hiermit melde ich mich für die **Exkursion nach Drenthe im Juni 2021** verbindlich an, indem ich die **Teilnahmegebühr von 300,-€** auf das Konto mit der **IBAN: DE94 43060 9674 0299 39301** von Marianne Quast. Hierüber erhalte ich eine Rechnung. Die Unterbringungskosten von 199,-€ 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, erhalten Sie ausführliche Informationen zu Inhalt, Ablauf, Zeiten und für Ihre individuellen Anfahrt. Es handelt sich um eine private Reise.