



Die Magie der Freude

21.-25. Juli 2024

Seminarhaus Flackl, Reichenau

*Tanze im Regen, springe über Pfützen,
und fange ihn auf, den Tag der Freude! (H.M. Artinger)*

Alles in uns weitet sich – die Lunge, der Brustkorb, die Seele - wenn wir etwas Gutes, das wir erleben, dankbar und bewusst in uns aufnehmen. Auch wenn unser persönliches Schicksal nicht leicht ist, können wir dennoch selbst bestimmen, ob wir uns davon hinunterziehen lassen oder ob wir Ausschau halten nach etwas, was uns aufrichtet. Wir haben die Macht, uns selbst immer wieder in die Freude zu locken. Die Freude ist die Lebenskraft der Seele. Selbst die alltäglichsten Verrichtungen lassen sich als Quelle der Freude nützen.

Das Seminarhaus Flackl ist ein guter Platz, um die Freude zu feiern! Die unmittelbare Umgebung ist traumhaft, es gibt Streuobstwiesen, einen versteckten Teich, Blumen, Büsche, alte Bäume, Tiere und viele Plätzchen zum Ausruhen und Träumen. Der Wald mit Wanderwegen ist in der Nähe, der Mittagstein und die Rax grüßen im Hintergrund, und unten im Tal fließt die Schwarza mit ihrem hellen türkisfarbenen Wasser.

Seminarprogramm: Erlebnisstunden und Austauschrunden zum Thema Freude, Integrative Atemgymnastik, Meditative Naturerfahrung, Tanz und freudvolle Mußestunden.

Termin: 21.-25. Juli 2024 (Sonntag 10.00 bis Donnerstag 14.00 h)

Ort: Seminarhaus Flackl, Hinterleiten 12, 2651 Reichenau an der Rax
www.flackl.at, gasthof@flackl.at, 02666/52291

Kosten: Seminarbeitrag € 410.- (Frühbucherpreis € 390.- bei Anmeldung bis 10. Mai)
Preise für Unterkunft und Verpflegung auf der Flackl Website (Übernachtung von € 31.- im Schlafsack bis € 91.- im Einzelzimmer mit Dusche/WC, Frühstück)

Leitung: Mag. Waltraud Degen
Atemtrainerin für Integrative Atemgymnastik, begleitet Frauen
In ihre Weiblichkeit, leitet Seminare zu den Themen Meditative
Naturerfahrung, Dankbarkeit, Segnen und Magie der Freude,
www.atem-natur.at, waltraud.degen9@gmail.com, 0699/151 01 946



Anmeldung: Per Mail bis 20. Juni (bis 10. Mai für den Frühbucherbonus) und durch
Überweisung einer Anzahlung von € 100.- auf das Konto von Waltraud Degen.
IBAN: AT18 2011 1000 3685 8870.