

# ICH-ZEIT

Erholungs-Seminar  
3. – 5. November 2023

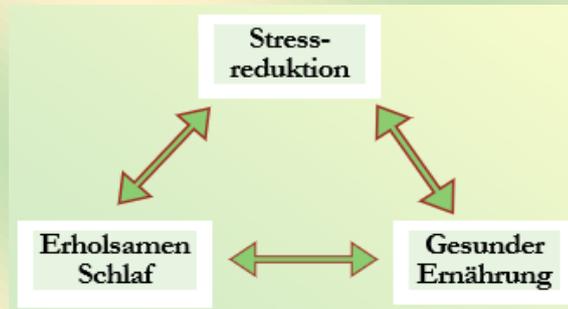
## ICH-ZEIT HEISST:

- Sie nehmen sich ein Wochenende lang Zeit für sich
- Sie tun sich selbst Gutes und kommen so zur Ruhe
- Sie knüpfen neue Kontakte, verbringen Zeit mit Gleichgesinnten oder auch mal allein in einer wunderschönen natürlichen Umgebung
- Sie erweitern Ihr Wissen und lernen einfache, aber sehr wirksame Achtsamkeitsübungen kennen
- Sie erfahren Motivation und erhalten neue Impulse, das Gelernte in Ihren Alltag zu integrieren



## ES ERWARTET SIE EIN ABWECHSLUNGSREICHES PROGRAMM

Sie erfahren Wissenswertes über den Zusammenhang von:



und erlernen viele neue „Mini-Gewohnheiten“, die Sie leicht in Ihren Alltag integrieren können.  
Wir zeigen Ihnen, wie Sie mit dem **Systembrett** Veränderungsprozesse anstoßen können.

**Wenn das alles einladend für Sie klingt,  
dann treffen Sie mit Ihrer Teilnahme am ICH – ZEIT Seminar genau die richtige Entscheidung.**



Wir sind: **HEIKE WELZ UND ILKA EISERMANN**  
das Dozententeam aus der Rhein-Main-Region

Information und  
Anmeldung unter: [www.welz-seminare.de](http://www.welz-seminare.de), Tel: 06130 - 2071426,  
[heike-welz-seminare@gmail.com](mailto:heike-welz-seminare@gmail.com)

Veranstaltungsort: In der Zisterzienserabtei 57629 Marienstatt

Seminargebühr: Das gesamte 3-tägige Seminar bieten wir Ihnen zum  
Einführungspreis für:  
~~280 €~~ **190 € an.**

Die Zimmer sind bereits vorreserviert.  
Der Preis für zwei Nächte mit Halbpension beträgt  
113 €, welche in der Abtei zu zahlen sind.

