

Seminarbeschreibung

TAGESSEMINAR FEUERLAUF

Organisation + Seminarleitung

ANDREA DÄBERITZ

Feuerlauftrainerin & Lifecoach

Mobil: +49 174 193 07 98

Mail: info@andrea-daeberitz.de

www.die-feuerfrau.de



Was Dich erwartet

bis 13:30 Uhr	Anreise / Check in
13:30 – 14:00 Uhr	Begrüßung und Kennenlernen mit Willkommens-Snack (Kaffee, Tee, alkoholfreie Getränke, Kekse, Obst)
14:00 Uhr	Seminarbeginn... sehr pünktlich©, denn es gibt viel zu tun
14:00 – 18:00 Uhr	Vorbereitungsübungen im Seminarraum ... mit Bio-Pausen nach Bedarf und einer ca. 30min `Kaffeepause` (Kaffee, Tee, alkoholfreie Getränke, Blechkuchen, Kekse, Obst)
18:00- 20:00 Uhr	Zeit für Abendessen / Aufbau des Holzstapels - wer will, macht mit
Ca. 20:00-20:30 Uhr	Gemeinsames Entzünden des Feuers
Ca. 20:30- 22:00 Uhr	weitere Vorbereitungsübungen im Seminarraum
Ca. 22:00- 22:30 Uhr	DEIN FEUERLAUF
Ca. 22:30 -23:00 Uhr anschließend	Abschlussrunde im Seminarraum gemeinsamer gemütlicher Ausklang

ich empfehle gemeinsamen Ausklang und Übernachtung vor Ort sehr, denn erfahrungsgemäß ist das Energielevel nach dem Feuerlauf immer sehr hoch. Ich lasse dann gern meine Energie sicher und ungehemmt fließen statt sie an eine kontrollierte Autofahrt zu verschenken.

Was du investierst

Seminarpreis Erstbucher 269 EUR / Wiederholer 199 EUR

Deine FreundInnen, PartnerInnen und Familienangehörigen zahlen nur den ermäßigten Preis für Wiederholer. Bei Anmeldung `Erstbucher`, `Wiederholer` oder `AngehörigeR` ankreuzen und für Angehörige den Namen der Bezugsperson vermerken. Kinder und Jugendliche bis 14 Jahre nehmen kostenfrei teil. Teilnehmer unter 18 Jahren nehmen teil nur in erwachsener Begleitung oder mit Einverständniserklärung. Bitte für jede Person eine separate Anmeldung ausfüllen.

Im Seminarpreis enthalten ist die Seminargebühr inkl. Pausenversorgung (alkoholfreie Getränke, Kaffee, Tee, Snacks, Obst). In der Rechnung ist die im Seminarpreis enthaltene Mehrwertsteuer, derzeit in Höhe von 19%, ausgewiesen. Kosten für An- und Abreise, Übernachtungs- und sonstige Verpflegungskosten trägst du separat selbst. Die Konditionen dafür entnimmst du den Informationen zum jeweiligen Seminarort.

Welches Outfit du am besten trägst

Bequeme Kleidung ist angeraten, denn es geht neben ruhigen Phasen auch bewegungsintensiv zu. Schuhwerk und Socken sollten leicht an- und auszuziehen sein. (Ich persönlich finde Gummischlappen für draußen sehr praktisch). Hosenbeine sollten leicht bis über die Waden hochgestreift oder aufgekrempelt werden können. Und je nach Jahreszeit ist wetterfeste Kleidung von Vorteil, denn das Seminar findet bei jedem Wetter statt.

Was dich vielleicht noch interessiert

Muss ich über die Glut laufen, wenn ich am Seminar teilnehme? Nein, der Gang über die Glut ist freiwillig. * Brauche ich Vorkenntnisse? Nein. * Muss ich mich auf das Seminar vorbereiten? Nein. Alles, was du brauchst um über die Glut zu gehen, aktivierst du im Seminar.*

Welche Geschenke du dir machst

+ du genießt Spaß und Entspannung + trainierst deinen Mutmuskel + stärkst dein Immunsystem+