



RETREAT "ACHTSAME AUSZEIT"

MIT MAREEN WEDEN



"DU HAST EINE VERABREDUNG MIT DEM LEBEN,
DIESE FINDET IM GEGENWÄRTIGEN AUGENBLICK STATT."

THICH NHAT HANH



- ▷ 5X ÜBERNACHTUNG
 - ▷ 5X REICHHALTIGES FRÜHSTÜCKSBUFFET
 - ▷ 5X 3-GANG MENÜ AM ABEND (AUCH VEGETARISCH)
 - ▷ MBSR- KOMPAKTKURS INKL. SEMINARUNTERLAGEN,
MEDITATIONEN ALS AUDIODATEIEN
 - ▷ GRATIS TEESTATION
- ZZGL. 2,30€ KURTALEX/TAG UND GETRÄNKE

AB 920€

BEISPIELHAFTER TAGESABLAUF:

FRÜHSTÜCKSBUFFET 8:00 UHR - 10:00 UHR
 KURSEINHEIT 10:30 - 12:30 UHR
 FREIE ZEIT FÜR DICH ♥ (1,3 KM FUSSWEG ZUM STRAND)
 KURSEINHEIT 16:00 UHR - 18:00 UHR
 ABENDESSEN ALS 3-GANG MENÜ 19:00 UHR
 *AN ZWEI NACHMITTAGEN HAST DU FREIE ZEIT FÜR DICH!

Der Kurs ist von der Zentralen
 Prüfstelle Prävention als §20
 Maßnahme zertifiziert und
 wird von den gesetzlichen
 Krankenkassen bezuschusst.

DEINE KURSLEITERIN:

Mareen Weden
 Psychologin (M.Sc.), Achtsamkeitslehrerin
 MBSR-Trainerin

Damgartener Chaussee 36
 18311 Ribnitz-Damgarten

post@mareenweden.de



www.mareenweden.de

Hast Du Fragen oder
 möchtest weitere
 Informationen?
 Melde Dich gern!
 WhatsApp: 015153108935