



TAGESSEMINAR MIT ULRIKE HARTL & ROSWITHA SCHEDLBAUER

## Ein Tag für deine Seele

Spürst du den Wunsch, den Alltagsballast abzulegen und wieder ganz bei dir anzukommen? Dieses Tagesseminar schenkt dir Raum, deine innere Sonne zum Strahlen zu bringen, deinen Selbstwert zu stärken und mit neuer Leichtigkeit in deinen Alltag zu gehen.

### WAS DICH AN DIESEM TAG ERWARTET

#### LEBE VOLLER KRAFT

Lerne, alte Blockaden und einschränkende Glaubenssätze liebevoll loszulassen. Finde heraus, was dich im Kern ausmacht, und nimm deinen Platz im Leben selbstbewusst ein.

#### LIEBE BEDINGUNGSLOS

Die wichtigste Beziehung deines Lebens ist die zu dir selbst. Mit achtsamen Übungen stärken wir deine Selbstliebe und deinen inneren Selbstwert.

#### LEUCHTE MIT LEICHTIGKEIT

Erwecke deine Lebensfreude und nimm konkrete, alltagstaugliche Impulse mit, um dein inneres Licht auch in stürmischen Zeiten strahlen zu lassen.

**Sonntag, 08. November 2026 · 10:00 – 18:00 Uhr**

Studio Roots · Münchner Str. 36, 85221 Dachau

## Der zeitliche Ablauf

---

10:00 – 10:45	<b>Herzliches Ankommen</b> · Kennenlernen und Opening im geschützten Kreis
10:45 – 13:15	<b>Modul Lebe</b> · Ballast ablegen, tief durchatmen und mentale Klarheit gewinnen
13:15 – 14:30	<b>Genussvolle Pause</b> · 75 Minuten für ein leichtes Mittagessen, Entspannung und Austausch
14:30 – 16:30	<b>Modul Liebe</b> · Stärkung deines Selbstwerts, Selbstliebe und Herzensöffnung
16:30 – 18:00	<b>Modul Leuchte</b> · Visionen im Alltag verankern, Ressourcen aktivieren und strahlendes Closing

### WIE WIR ARBEITEN

## Unsere Methoden für deine Transformation

---

**Achtsamkeits- und Meditationsimpulse** · Geführte Übungen, die dich zentrieren, zur Ruhe kommen lassen und den Geist spürbar klären.

**Interaktive Coaching-Tools** · Praktische, wirksame Übungen aus der modernen Psychologie und Ressourcenarbeit, die sich mühelos in deinen Alltag integrieren lassen.

**Körper- und Atemwahrnehmung** · Sanfte Übungen, um Anspannung im Körper aufzuspüren und bewusst über den Atem loszulassen.

**Herzenskreis und Austausch** · Ein vertrauensvoller, geschützter Raum unter Gleichgesinnten, getragen von gegenseitigem Respekt und echtem Mitgefühl.

### WER DICH BEGLEITET

## Deine Seminarleiterinnen

---

### Ulrike Hartl

#### IMPULSGEBERIN & COACH

Physiotherapeutin & Sektorale Heilpraktikerin

Mit langjähriger Erfahrung begleitet sie Menschen aus der Überforderung zurück in die eigene Schöpferkraft. Ihre Haltung: Menschen berühren und bewegen, im Innen wie im Außen.

### Roswitha Schedlbauer

#### MENTORIN FÜR LEBENSFREUDE

Einfühlsame Begleitung & innere Balance

Mit fundierten Werkzeugen unterstützt sie dich dabei, alte Muster liebevoll zu durchbrechen, den eigenen Wert tief zu verankern und die Lebensfreude wieder fließen zu lassen.

WANN & WO

## Sichere dir deinen Platz

---

TERMIN

**Sonntag, 08. November 2026**

10:00 – 18:00 Uhr

VERANSTALTUNGSORT

**Studio Roots**

Münchner Str. 36, 85221 Dachau

DEINE INVESTITION

**150,- €**

INKLUSIVE

Ausführliches Arbeits-Skript für zu Hause, gesunde Seminarsnacks, frisches Obst und Pausengetränke. Exklusive Kleingruppe.

## Bist du bereit, dein Licht leuchten zu lassen?

Sichere dir rechtzeitig deinen Platz für diesen besonderen Tag. Die Plätze sind bewusst limitiert, damit Raum für jede Einzelne bleibt.

---

INFORMATIONEN & ANMELDUNG

**Ulrike Hartl & Roswitha Schedlbauer**

**Tel.** 08382 942818 **E-Mail** [info@ulrike-hartl.de](mailto:info@ulrike-hartl.de)

[www.ulrike-hartl.de](http://www.ulrike-hartl.de)