



TAGESSEMINAR

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.



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.

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.

TERMIN

Sonntag, 20. September 2026

10:00 - 18:00 Uhr

Haus Sonne, Biesings 6, 88138

Sigmarszell bei Lindau

77,— €

INKLUSIVE

Mittagessen, exklusive Kleingruppe

Bist du bereit, dein Licht leuchten zu lassen?

Sichere dir rechtzeitig deinen Platz für diesen besonderen Tag.

INFORMATIONEN & ANMELDUNG

info@ulrike.hartl.de

