

# VAGUS FLOW® im idyllischen Lassalle Haus

Deine persönliche Auszeit für Atem und Regeneration

28. Februar – 02. März 2025

An diesem harmonischen Ort der Ruhe, des Schweigens, der Geborgenheit und Sicherheit erwarten dich ideale Voraussetzungen, um stressgetriebene Emotionen zu meistern. Entfliehe dem Hamsterrad und erhalte wertvolle Tools für Leichtigkeit und Freude im Alltag.

Christina Koller wird dich inspirieren – gemeinsam gehen wir mutig neue Wege.

Geniesse deine erfrischende Pause – sei herzlich willkommen!



## **CHRISTINA KOLLER – ENTWICKLERIN VON VAGUS FLOW®**

Ich begleite dich bei deiner Stressbewältigung und Persönlichkeitsentwicklung und zeige dir, wie du durch bewussten Atem Klarheit gewinnst und dein Wohlbefinden stärkst.

Mein Ziel ist es, dich in deinem eigenen Rhythmus zu fördern. So entdeckst du nicht nur die Kraft deines Atems, sondern auch die Stärke in dir – für mehr Balance von Körper und Geist.

**FR**

28. Feb. 2025

**SA**

01. März 2025

**SO**

02. März 2025

## PROGRAMM

18:30 Uhr      Nachtessen  
19:30 Uhr      Einstimmung

07:15 – 08:30 Uhr      Morgenpraxis Atem und Meditation  
08:30 Uhr      Frühstück  
09:30 Uhr      Treffpunkt im Kreis, Austausch, Theorie, Praxis  
12:00 Uhr      Mittagessen  
Zeit für Spaziergänge, zum Schreiben und Sein  
15:30 Uhr      Körper und Atem  
18:30 Uhr      Nachtessen  
19:45 Uhr      Atem und Meditation

07:15 – 08:30 Uhr      Morgenpraxis Atem und Meditation  
08:30 Uhr      Frühstück  
09:30 Uhr      Spaziergang  
10:30 Uhr      Körper und Atem, Abschluss  
12:30 Uhr      Mittagessen  
13:30 Uhr      Abschluss

## MITBRINGEN

Persönliches, Bequeme Kleidung, Outdoorbekleidung, Hausschuhe

## PREIS      ORT

1190.-      Lassalle Haus, Bad Schönbrunn, 6313 Edlibach

## LEISTUNGEN

### VAGUS FLOW® Kurs

- 2 Übernachtungen im Einzelzimmer mit Dusche / WC inkl. Vollpension bestehend aus Frühstück, 3-Gang-Mittagessen, 3-Gang-Abendessen sowie Kaffee / Tee zu allen Mahlzeiten
- Hahnenwasser im Seminarraum sowie zu allen Pausen und Mahlzeiten
- Meditationsmaterial
- Parkplatzbenutzung
- WLAN-Zugang im Seminarraum

