



22 Jahre

**Visions**Werkstatt

**3 Die Umsetzung**

# Bewusst Seins Erheiterung

*Blockaden lösen  
Visionen verwirklichen*

**02. - 09. März 2024**

*La Palma / Kanaren*

**14. - 18. August 2024**

*Weyregg am Attersee / OÖ*

**13. - 20. November 2024**

*La Palma / Kanaren*

[www.visionswerkstatt.com](http://www.visionswerkstatt.com)



## Bewusst Seins Erheiterung = Bewusstseins-Erweiterung mit Leichtigkeit und praktischem Nutzen

### Blockaden lösen - Visionen verwirklichen

**Um unsere Visionen umzusetzen und unseren Herzensweg zu gehen, brauchen wir Mut, Vertrauen und Energie. Diese Kraft bekommen wir, indem wir unsere Begrenzungen lösen.**

**Mit Hilfe der Methode „The Work“** können wir unsere Sorgen und negativen Gedanken und Glaubenssätze über uns und andere überwinden und zu einer neuen befreienden inneren Wahrheit verwandeln. Die Wirkung dieser Methode erleben wir oft sehr tiefgehend und berührend, erleichternd bis erheiternd.

**Ayurveda ist die Lehre** der Lebenszusammenhänge, mit denen wir in Einklang leben sollten, um ein gesundes und freies Leben führen zu können. Durch Ayurveda kommen wir in tiefe Verbindung mit uns und unserer eigenen Kraft, in unsere Selbstermächtigung und Selbstverantwortung. So führt uns Ayurveda zu einem umfassenden Verständnis des Lebens und somit zu ganzheitlicher Gesundheit für Körper, Geist & Seele.

**Wir werden „Bewusst Seins Erheiterung“ auch erleben durch**

- Ruhe – Individualität – Rückzug – Stille – Natur
- Urlaub – Wärme – Sonne – Sinnlichkeit – Genuss
- Gemeinschaft – Freude – Leichtigkeit – Leben – Lieben – Lachen

### Stimmen von Teilnehmer\*innen



Das Retreat war eine große Bereicherung, mich meinen persönlichen Themen zu stellen. Zeit, alles loszulassen, was gehen darf. Bewusst, erkenntnisreich, und wahrlich erheitert kann ich mich nun wieder entfalten. Ein geniales Angebot.  
*Anita Biebl, Musikerin/Komponistin, Jodelschule Alpenland, Hof bei Salzburg, [www.anitabiebl.com](http://www.anitabiebl.com)*



Mit dem Auszeit-Retreat „Bewusst Seins Erheiterung“ wurden alle meine Sinne und vor allem mein Herz wieder geöffnet für alles, was mir das Leben noch zu bieten hat. Viel Spaß und Freude machten das ganze zu einem unvergesslichen Urlaub auf La Palma mit dem Dream Team Günther und Barbara.  
*Karin Hadrawa, Wien [www.das-chadim.com](http://www.das-chadim.com)*



Beste Mischung aus Inhalten und praktischen Übungen. Habe mich sehr gut aufgehoben und bestens begleitet gefühlt.

*Reinhold Hörschläger, IT-Unternehmer, Linz*

### Begleitung

**Günther Josef Stockinger MAS.**

Seminarleiter, VisionsCoach, persönlicher Begleiter  
[www.visionswerkstatt.com](http://www.visionswerkstatt.com)

**Barbara Kobler**

Co-Begleitung, Ayurveda-Praktikerin, Dipl.Pädagogin, Mal- & Gestaltungstherapeutin, [www.casa-viva.eu](http://www.casa-viva.eu)





## Retreat - Die Umsetzung

### Bewusst Seins Erheiterung - Tag für Tag

#### 1. Tag: Wo stehe ich? Wo will ich hin? (Beginn 15h)

- Standortbestimmung und Bilanz deiner Lebenssituation.
- Einführung in die Lehre des Ayurveda - Vata, Pitta, Kapha und wie diese 3 Regelsysteme deinen Organismus bestimmen.

#### 2. Tag: Blockaden lösen mit „The Work“

- Du transformierst deine begrenzenden Gedanken, Überzeugungen und Glaubenssätze. Mit der Wunder-Methode „The Work of Byron Katie“ löst du innere Begrenzungen auf und findest neue tiefe Wahrheiten in dir.

#### 3. Tag: Stille spricht - Vision-Walk in der Natur

- Du erfährst Verbundenheit in der Natur auf der intuitiven Wanderung „Weg des Herzens“ in Stille. Du findest Zeichen und Hinweise für deine Herausforderungen im Leben.

#### 4. Tag: Der „Wunder-Prozess“

- Du linderst und löst für dich belastende Themen und erfährst eine völlig neue Leichtigkeit und Freiheit.
- Du erfährst mehr über Typen-spezifische Ayurveda-Ernährung und wie du damit deine Gesundheit individuell positiv beeinflussen kannst.

#### 5. Tag: Visionen verwirklichen

- Du sammelst Werkzeuge und Anker, um in deiner „Bewusst Seins Erheiterung“ und neuen Freiheit auch im Alltag zu bleiben, ergänzt mit praktischen Tipps für einen gesunden ayurvedischen Tageablauf.
- Abschluss-Schiffahrt

#### 3 - 4 Wochen nach dem Seminar: Telefonisches Nachgespräch

### La Palma - Trauminsel und Kraftplatz

La Palma ist durch die vulkanische Energie und die Kraft des Meeres ein idealer Ort für eine Auszeit. Die Unesco zählt La Palma als grünste Kanareninsel zu den drei schönsten Inseln der Welt („La isla bonita“). Unterstützt von mildem Klima und dieser geomantischen Kraft arbeiten wir meist im Freien unter Palmen.

#### 1. Tag: Anreise. Ankommen. Loslassen.

Gemeinsames Abendessen am Meer

#### 2. - 6. Tag: Siehe Programm linke Spalte

#### 7. Tag - Abschluss-Schiffahrt

„Bewusst Seins Erheiterung“ durch eine Fahrt zu Delfinen und Walen.

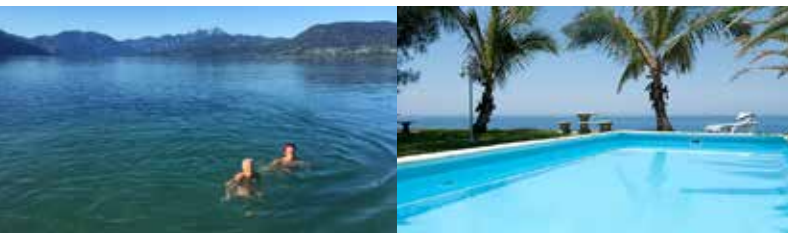
**Das Klima auf La Palma ist auch im Winter sommerlich und erlaubt fast immer das Schwimmen im Meer.**

#### Täglich inkludiert

- Sanfte Morgenaktivierung & Schwimmen im See/im Meer
- Morgenmeditation

#### Optionales-Angebot: Ayurvedische Massage

Infos und Preise siehe [www.casa-viva.eu](http://www.casa-viva.eu)





## Termine, Seminarpreise und Hotelkosten

**Deine Investition: € 1.000,-**

**Inkludiert:** 5 Tage Retreat, Schifffahrt, Seminarraum & Pausenbuffet (Kaffee/Tee, Säfte, Obst, Snacks) + Telefonisches Nachgespräch.

**Ermäßigungen:** Sozialtarif auf Anfrage / Ratenzahlung möglich / Partnerrabatt: 50 % für die 2. Person bei 2 Anmeldungen gleichzeitig

**Firmentarif:** zusätzlich 20% MwSt, dafür steuerlich absetzbar!

**Gruppe:** Kleingruppe mit sehr persönlicher Betreuung - ab 3 bis max. 8 Teilnehmer\*innen.

### La Palma / Kanaren

02. - 09. März 2024

13. - 20. November 2024

**Unser Seminarhaus „Strandhaus“** befindet sich in traumhafter Lage direkt am Meer in einem schönen Palmengarten mit besonderem Flair. Der Strand Charco Verde liegt nur wenige Minuten zu Fuß entfernt.

**Die Appartements** liegen nur wenige Geh- oder Autominuten entfernt und haben Wohn-Küche, Schlafzimmer, Bad/WC, Terrasse und meist Meerblick.

€ 200,- bis 300,- Appartement Doppel, je nach Größe und Lage

€ 400,- bis 500,- Appartement Einzel, je nach Größe und Lage

8 Tage / 7 Nächte in Selbstversorger-Ferienappartements.

Verpflegung in den nahe gelegenen Restaurants und am Strand.

**Flüge** ab Wien, München, Stuttgart, Frankfurt, Düsseldorf, Hamburg, Berlin, Zürich - meist mit kurzem Umsteigen in Madrid oder Teneriffa.

**Gruppen-Leihwagen:** € 56-84 pro Person für die ganze Woche

### Organisation: Flug - Appartement - Leihwagen

Sunny La Palma - Myriam Bartholemy

Tel: +34-671147066, myriam.bartholemy@web.de

### Weyregg am Attersee

14. - 18. August 2024

**VisionsWerkstatt** - Seminarraum mit Blick auf den See Wachtbergstraße 11:11, 4852 Weyregg am Attersee  
[www.visionswerkstatt.com/kontakt](http://www.visionswerkstatt.com/kontakt)

#### Unterkunft & Verpflegung

Die Übernachtung ist frei wählbar, Hotelliste wird zugesandt.

Preise: ca. € 40-70 pro Nacht inkl. Frühstück (Einzelzimmer)

Mittag/Abend-Verpflegung in den Restaurants im Ort und am See.

<https://attersee-attergau.salzkammergut.at> (Weyregg)



## VisionsWerkstatt

#### Information - Beratung - Anmeldung

Günther Josef Stockinger,

+43 (0)699 10385444

Barbara Kobler +43 (0)664 2130716

[www.visionswerkstatt.com](http://www.visionswerkstatt.com)



OPTIK | HÖRGERÄTE | CONTACTLINSEN

1600 WELS Ringstraße 6 UND 10,

1650 LAMBACH Marktplatz 10,

1614 MARCHTRENK Linzerstraße 5,

1701 BAD SCHALLERBACH Bobstraße 7,

[www.schwabegger.at](http://www.schwabegger.at)