

## Unterkunft



### **Hotel Winterberg Resort**

[www.hotelwinterberg-resort.de](http://www.hotelwinterberg-resort.de)



## Kosten für das Seminar:

Zweibettzimmer: 47 Euro p.P./ÜF  
Einzelzimmer: 81 Euro p.P./ÜF

Kursgebühr: 130 Euro

## Kontakt:

Stephan Kamps  
Aloysianastr. 28  
46399 Bocholt  
Tel.: 02871/487887  
0178/6687490

E-Mail: [skamps@outlook.de](mailto:skamps@outlook.de)  
[www.stephankamps-coaching.de](http://www.stephankamps-coaching.de)

Die Teilnehmerzahl ist auf 10 Personen begrenzt.  
Anmeldefrist: 30. Juli 2018

## **Meditation und Mountainbiking**



### **Aktiv-Seminar mit Tages-Mountain-Bike-Tour**

**Freitag 07. Sept. – Sonntag 09. Sept. 2018**

### Ein Seminar für Körper und Geist

Auf Entdeckungsreise -  
meine Möglichkeiten, Fähigkeiten, Potentiale

## Worum geht's?

# Lebendigkeit, Leichtigkeit und Tatkraft ins eigene Leben bringen

Was macht mich frei und glücklich? Wo bin ich stark?

Wofür schlägt mein Herz? Was erfüllt mich?

Was trägt mich und macht mich weit?

## Inhalte

- Mein “Marathon des Lebens”
- Mein Leben, ein Geschenk – das Tor zum Herzen
- Meine Außenwelt als Spiegel meiner Innenwelt
- Meine BIG FIVE – was zählt?



## Ablauf

**Freitag:** Ankunft von 15.00-16.00 Uhr

Block I 16.30 -18.00 Uhr

Block II 20.00-21.30 Uhr

## Samstag

Block I: 10.30 – 15.30 Uhr: Mountainbike-Tour mit Meditationen und Besinnungs- Impulsen (inkl. Zwischenstation mit Verpflegung)

**Wichtig:** **Besondere Sportliche Voraussetzungen sind nicht erforderlich.** Bei der (Mountain) Bike-Tour handelt es sich um eine wunderschöne Rad-Tour durch das Orketal. Die Tour findet mit E-Mountainbikes statt. Bikes und Helme werden vom Haus gestellt.



Block II: 18.00 – 20.00 Uhr

(anschließend. gemeinsames Abendessen außerhalb)

## Sonntag

Block III 10.30 – 14.00 Uhr

## Abreise