

ACHTSAMKEIT 2025



Achtsamkeit, Atem & Meditation



Dieses Seminar ist für Menschen, die Wert auf Gesundheit, Stressreduktion und persönliche Weiterentwicklung legen.

Doris Marchadier

Achtsamkeitstraining, Meditation und Atmung für Menschen mit hohen Belastungssituationen

Achtsamkeit, Atem & Meditation

27.06. - 29.06.2025

Lerne vielfältige und facettenreiche Atemtechniken in Theorie und Praxis kennen.

Der Kurs ist für jedes Level geeignet.
Leichte Körperübungen werden uns begleiten.

Die Atemtherapie wird bei Lungen- und Herz-Kreislaufkrankungen, Stress oder Long Covid angewendet.



ISBN: 978 - 3 - 662 - 70248 -2

Buchung Workshop

Doris Marchadier

Tel.: 0906/ 7006293

Mail: info@marchadier.de

Betreff und Verwendungszweck: Workshopitel + Datum

IBAN: DE15 7229 0100 0105 7465 40 Bank:
Raiffeisen-Volksbank Donauwörth eG Betrag:
150 € (exkl. Zimmer & Verpflegung)

Workshop Ablauf:

Freitag

13:30 Uhr: Anreise, Kennenlernen, Nachmittagbuffet
16:00 Uhr: Kleiner Spaziergang zum Yogahaus 16:30
Uhr: Workshop im Yogahaus bis 18:00 Uhr 19:00 Uhr:
Gemeinsames Abendessen

Samstag

8:00 Uhr: Frühstückszeit bis 10:30 Uhr 11:00 Uhr:
Workshop im Yogahaus bis 13:30 Uhr 13:30 Uhr:
Nachmittagsbuffet und freier Nachmittag bis 19:00
Uhr 19:00 Uhr: Gemeinsames Abendessen

Sonntag

8:00 Uhr Frühstückszeit bis 10:30 Uhr 11:00 Uhr:
Workshop im Yogahaus 13:30 Uhr: Ende der
gemeinsamen Workshopzeit

Optional können Wellnessanwendungen im Hotel
gebucht werden, ebenso ein Nachmittagsbuffet am
Dienstag.



Zimmer und Verpflegung

Direkt im Hotel Lindenwirt

Tel.: 09945/ 9510

Mail: info@hotel-lindenwirt.de

Betreff: Workshopitel + Datum

Unterried 9
94256 Drachselsried
Bayerischer Wald