



### **Irene Hotz**

Körperpsychotherapie (DGK/ECP)  
Atemtherapie (AFA) MBSR Trainerin  
Heilpraktikerin für Psychotherapie

Alt Seulberg 41,  
61381 Friedrichsdorf

[www.stressbewaeltigung-taunus.de](http://www.stressbewaeltigung-taunus.de)

**Telefon: 06172-73 76 23**  
**Handy: 0152 53742952**  
**E-Mail: [info.hotz@online.de](mailto:info.hotz@online.de)**

## **Seminar: Meditation und Selbstfürsorge für Körper und Geist**

**Sich nicht spüren als Dauerzustand erhöht den Stresspegel und gefährdet die Gesundheit!  
An diesem Wochenende stehst du mit dir im Mittelpunkt! Ich unterstütze dich mit  
geführten Meditationen, sanften und kraftvolle Übungen aus Atemtherapie und Yoga und  
einem Achtsamkeitsspaziergang in der Natur.**

**Auch der mitfühlende Austausch in der Gruppe hilft dir dein Potential zu entdecken.**

**Präventionsprinzip:** Stärkung der Rückenmuskulatur, Vermeidung spezifischer Risiken  
und stressabhängiger Krankheiten

**Wo:** Seminarhaus Kapellenhof, Hirzbach 15, 63546 Hammersbach

**Wann:** Freitag, 24. März 17:00 Uhr bis  
Sonntag, 26. März 2022 14:00 Uhr

**Kosten:** Seminargebühr: € 190,00  
plus 70 – 80 €/pro Nacht und VP Zimmer bitte direkt beim  
Kapellenhof buchen, <http://www.seminarhaus-kapellenhof.de/>

### **Vorläufige Planung:**

**Freitag, 24. März**  
17:00 – 18:30 h Anreise: bis 17:00 Uhr  
19:00 h Begrüßung und Meditation  
Abendessen, anschließend gemütliches Beisammen sein.

**Samstag 25. März**  
**Den Vormittag bis 14:00 Uhr werden wir in Stille verbringen**  
Yoga und stilles Sitzen vor dem Frühstück  
je 1 Stunde Atem und Bewegung am Vormittag und Nachmittag  
je 1 Stunde Meditation am Vormittag und Nachmittag  
Achtsamkeitsspaziergang am Nachmittag, anschließend Austausch  
gemütliches Beisammen sein nach dem Abendessen.

**Sonntag, 26. März**  
**Den Vormittag bis 11:00 Uhr werden wir in Stille verbringen**  
Yoga und stilles Sitzen vor dem Frühstück  
je 1 Stunde Atem und Bewegung  
Meditation und Abschlussrunde  
13:00 Uhr **Mittagessen** 14:00 h **Seminarende**

**Anmeldung und Info:** E-Mail: [info.hotz@online.de](mailto:info.hotz@online.de)  
Telefon: 06172-73 76 23  
Handy: 0152 53742952