

WILLKOMMEN IN DER CASA SMI:

Unsere freistehenden Gästehäuser am Hang bieten dir einen wunderbaren Ort des Rückzugs. Hier kommst du in deine eigene Kraft und spürst die der umliegenden Natur. Die hohe spirituelle Energie der CASA SMI trägt dich die ganze Zeit dabei. Während deines Aufenthalts wirst du um-sorgt: frische Kost in Bioqualität und in eine komfortable Unterkunft tragen zu deinem Wohlbefinden bei.



**EIGENE WERTE REFLEKTIEREN
UND ABGELEBTES LOSLASSEN –
EIN ABSCHIED VON DEINEM
„ALTEN“ ICH UND SEINEN
BLOCKADEN STEHT AN. WIE DIE
JAHRESZEITEN IM KREISLAUF
DER NATUR, UNTERLIEGEN AUCH
WIR MENSCHEN EINER STETEN
VERÄNDERUNG – „EIN STERBEN
& WERDEN“ – UND DERZEIT SO
WICHTIG, WIE NOCH NIE!**

DEIN WEG ZUR CASA SMI:

Die A60 an der **Ausfahrt Waxweiler** verlassen und die L33 über Plütscheid in Richtung **Lambertsberg** fahren. Dazu dem Straßenverlauf folgen und hinter Plütscheid an der T-Kreuzung in Richtung Lambertsberg auf die L12 abbiegen. Dann weiterhin dem Straßenverlauf folgen, die Serpentina den Berg hinunter und in Waxweiler an der T-Kreuzung rechts abbiegen. Über die kleine Brücke fahren und die erste Möglichkeit, auf die Pintesfelder Straße, rechts abbiegen und die Straße hochfahren bis zur CASA SMI, die man auf der rechten Seite sieht, wo links die Bebauung aufhört.



Seminarzentrum und spirituelle Begegnungsstätte
Pintesfelder Straße 35 · 54649 Waxweiler
Seminarleiter: Andreas Dammer, Tel.: 0172-2082002
home@casa-smi.de | www.casa-smi.de



**INTENSIVKURS ZUM JAHRESWECHSEL
29.12.2024 – 01.01.2025**

**DAS INNEHALTEN
VOR DEM *Neubeginn* –
EIN WINTERSEMINAR**

„SEI DU SELBST DIE VERÄNDERUNG, DIE DU DIR WÜNSCHT FÜR DIESE WELT.“ M. GANDHI



INTENSIVKURS ZUM JAHRESWECHSEL
29.12.2024 – 01.01.2025

DAS INNEHALTEN VOR DEM NEUBEGINN – EIN WINTERSEMINAR



WAS BEDEUTET „INNEHALTEN“?

Achtsamkeit und Rückzug sind dabei angesagt und das Lauschen der inneren Stimme, die sich nur zaghaft bemerkbar macht. Dafür möchten wir einen ruhigen und geschützten Raum für eine kleine Gruppe – von mind. 3 bis max. 6 Personen – schaffen und dabei in Gelassenheit und Ausgeglichenheit den Jahreswechsel gestalten: Innere Kraft sammeln, Energien bündeln und uns so auf das Neue, was kommt, in Klarheit ausrichten. So, wie nach jedem Ausatmen ein ganz kurzes Innehalten erfolgt, bevor man wieder einatmen kann, öffnen wir im bewussten Innehalten unseren Geist in seinem natürlichen Lebensrhythmus für Neues.

MÖGLICHE SEMINARTHEMEN

- Reflexion, Bewusstwerdung und Loslassen des vergangenen Jahres (Coaching)
- Vorbereitungen auf das neue Jahr
- Was sind meine Herausforderungen und wie kann ich neue Ansätze für das kommende Jahr finden?
- Stille, Interaktion, geführte- und Klang-Meditation, Achtsamkeit, Raum für Austausch
- Waldbaden, Winterspaziergang (bei guten Wetterbedingungen)
- Besinnliche spirituelle und inspirierende Texte lesen
- Auf das neue Jahr einstimmen
- Veränderung vs. Transformation – der feine Unterschied
- Wie kann ich mich ändern? (Coaching)
- Kleine Silvesterfeier

Preis pro Person am Wochenende – Seminargebühr inkl.
3x Übernachtungen und vegetarische (Bio)Vollverpflegung:

im Einzelzimmer € 450,00
im Doppelzimmer € 420,00



ANREISETAG SONNTAG*

ab 16.00 Uhr Ankommen, Check-In, Kennenlernen
Abendessen um 19.00 Uhr

1. TAG MONTAG

8.00-8.30 Uhr Morgenmeditation, Relaxation
8.45-10.00 Uhr Frühstück
10.00-12.00Uhr Seminarinhalte
12.00- 13.30 Uhr Mittagessen
13.30- 18.00 Uhr Seminarinhalte
Ab 18.30 Uhr Abendessen

2. TAG – DIENSTAG / SILVESTER

8.00-8.30 Uhr Morgenmeditation, Relaxation
8.45-10.00 Uhr Frühstück
10.00-12.30 Uhr Seminarinhalte
12.30-14.00 Uhr Mittagessen (Schweigen)
14.00-16.30 Uhr Seminarinhalte
Ab 20.00 Uhr Abendessen, das alte Jahr verabschieden,
das Neue begrüßen – Silvesterfeier

3. TAG – MITTWOCH / NEUJAHR

9.00-10.30 Uhr Frühstück
10.45-14.00 Uhr Neujahrsmeditation & Seminarinhalte
14.30 Uhr Mittagessen, anschließend
Rückreise*

* Auf Wunsch kannst du auch ein, zwei Tage früher anreisen oder auch deinen Aufenthalt in der CASA SMI verlängern.

