

Die  
Steigmühle



MEET  
YOUR  
DRAGONS

- Seelenzeit

# Dig deep- fly high

Leitung

Alexandra & Armin Sommer

- ▶ Wir möchten an diesem Wochenende, ein Stück intensives Leben mit Dir teilen.
- ▶ Uns mit einem spannenden Thema tief und ehrlich begegnen.
- ▶ Sharings, liebevoll- ehrliche Konfrontation UND die Leichtigkeit des Seins feiern.
- ▶ Einfaches Leben, gutes Essen. Feedbacks, lachen, planschen, Sauna und miteinander wachsen.
- ▶ „Dig deep- fly high“.
- ▶ Lass uns gemeinsam wachsen und genießen.

## Was?

Wir starten den Tag gemeinsam mit Armins coolen aktiven Morning-Tools (ca. 1 Std) und tiefen ehrlichen Sharings (ca.30-45 min).

Nach einem leckeren Frühstück, kannst Du den Tag zum Entspannen nutzen, die Natur erkunden, Dich mit anderen austauschen oder im Saal bewegen, im See baden, die Sauna anheizen oder einfach nur Sein.

Zusammen kreieren wir leckere, gesunde Mahlzeiten.

Am Abend führen wir Dich weiter in das Thema hinein und vertiefen es in gemeinsamen aktiven Prozessen.

Mindestteilnehmer 3, max.10.



## **Freitag: Anreise ab 15.00 Uhr**

- 18.00 Uhr gemeinsames Abendessen
- 19.00 Uhr Sharing, uns und das Thema kennenlernen

## **Samstag:**

- 8.00 Uhr Lifebooster mit Armin
- 9.00 Uhr Sharing
- Ca. 9.30 Uhr Gemeinsam frühstücken
- Freizeit und Seelenzeit, mittags gemeinsam kochen
- Nachmittag Freizeit und Seelenzeit
- Abendessen gemeinsam
- 19.00 Uhr Vertiefung des Themas
- Sharing/aktive Tools je nach Thema, lass Dich überraschen

## **Sonntag:**

- 8.00 Uhr Lifebooster mit Armin
- 9.00 Uhr Sharing
- Ca. 9.30 Uhr Gemeinsam frühstücken
- Freizeit und Seelenzeit
- Mittags gemeinsam kochen
- 15.00 Uhr Sharing, Thema, Tools, Abschluss
- Abreise 16.00- 17.00 Uhr



## Deine Investition...

- 180 €, inkl. vegetarische Bio- Verpflegung (gemeinsam kochen).
- Unterbringung im Mehrbettzimmer oder zelten/campen/Bauwagen etc.

## Finde heraus, ob dieses Seelenzeit zu Dir passt

- Bist du bereit Deine Drachen zu treffen?
- Hast du Lust Dich selbst tiefer kennenzulernen?
- Herauszufinden wie und warum Du wie tickst?

Dann sei dabei.

Wir lieben den „deep shit and we love to fly high“.

Von Herzen Alexandra & Armin

Die Steigemühle 

035361 892675 

steigemuehle@gmail.com 

www.steigemuehle.de 