

Die  
Steigmühle



MEET  
YOURSELF

- Seelenzeit

# Dig deep- fly high

Leitung

Alexandra & Armin Sommer

- ▶ Wir möchten an diesem Wochenende, lebendiges Leben mit Dir teilen.
- ▶ Triff Dich selbst, tief und ehrlich, wild und zart, still und lebendig.
- ▶ Stille Tiefe UND wache Lebendigkeit.
- ▶ Ehrliche Gespräche, Spiele, einfaches Leben, gutes Essen. Feedbacks, lachen, planschen, Sauna und miteinander wachsen uvm.
- ▶ „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 Soul- Talks (ca.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 Einführung, Soul- Talk, uns gegenseitig kennenlernen

## **Samstag:**

- 8.00 Uhr Lifebooster mit Armin
- 9.00 Uhr Gemeinsam frühstücken
- 10.00 Uhr Soul- Talk
- Freizeit und Seelenzeit, mittags gemeinsam kochen
- Nachmittag Freizeit und Seelenzeit
- Abendessen gemeinsam
- 19.00 Uhr Vertiefung
- Sharing/aktive Tools je nach Thema, lass Dich überraschen

## **Sonntag:**

- 8.00 Uhr Lifebooster mit Armin
- 9.00 Uhr Gemeinsam frühstücken
- 10.00 Uhr Soul- Talk
- Freizeit und Seelenzeit
- Mittags gemeinsam kochen
- 14.00 Uhr Soul- Talk, Thema, Tools, Abschluss
- Abreise 16.00- 17.00 Uhr



## Deine Investition...

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

## Finde heraus, ob diese Seelenzeit zu Dir passt

- Bist du bereit Dich selbst zu treffen, in Dir anzukommen?
- Tiefer, ehrlicher UND gleichzeitig lebendiger?

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 