

# Die Kraft deiner Vision

*Meditieren und Kreieren*

*in der Toskana mit Viramano Wermund*

*vom 27. Juli – 03. August 2024*



Um zur eigenen Vision zu kommen, brauchen wir Abstand vom Alltag mit all seinen Forderungen und Pflichten.

In der Welt häufen sich die Themen von Unsicherheit, Angst, Stress, Sorgen und Kummer. Damit entgleitet uns der Kontakt zu dem, was wir wirklich sind, und was wir leben wollen.

Wir erfahren in diesem Seminar, uns von innen heraus zu verändern, anstatt ständig zu versuchen, Menschen oder Umstände um uns herum dazu zu bringen, anders zu sein.

Wir begegnen unserer Vision, um Zufriedenheit, Freude, Gesundheit und Vitalität als Quelle zu nutzen.

Der Tagesablauf im Seminarraum dauert von 07.30h bis ca. 14h und beinhaltet Morgenmeditation, Begegnung und Gespräche in der Gruppe, Körper-, Atem-, und Herzarbeit sowie Rollenspiel, Bewegung und Tanz.

Auf Wunsch und nach Absprache stehe ich für Einzelsitzungen, Abendmeditation und Abendprogramme gerne zur Verfügung.

- Achtsamkeit, Stretching & Yoga
- Verbunden sein mit dem, was du wirklich bist
- Massage, Berührung, Sinnlichkeit und Sexualität
- Picknick am Meer,
- Spiel, Bewegung und Spaß
- Meditationen im Olivenhain, im Pinienwald oder am Meer

**Ort:** **Das Nirvesha Center** in La Muraglina, I-57020 Bibbona / Italien, Tel. 0039-0586-670 368 liegt auf der Höhe der Insel Elba ca. 45 km von Livorno, unberührt von Verkehr und Tourismus.

Zum Meer sind es 7 km, zum nächsten Ort 2 km. Der einfache aber sehr schöne Seminarplatz steht für sich auf 6 ha Land mit Wiesen, Wald und vielen Obst- und Olivenbäumen. Die wunderschöne Umgebung hat den typischen Charakter der sanften, toskanischen Landschaft.

**Nach Absprache sind auch Gäste und Kinder herzlich willkommen!**

**Datum:** 27. Juli – 03. August 2024

**Kosten:** € 500.- für das Gruppen- und Meditationsprogramm zuzüglich Kost und Logis

**Anmeldung:** Bitte bis spätestens 15. Mai 2024 mit Formular auf der Webseite und durch Anzahlung von 50% der Seminargebühr

*Viramano* U. Wermund, Körper-, Psychotherapie & Meditation, viramano@hotmail.com, www.viramano.de  
Hechtstr. 13, D-82266 Inning und Kapuzinerstr. 25b, 80337 München, Tel. 08143-8065, Mobil 0170-332 44 79