



# Zeit für mich

von 3.- 4. Oktober 2009

**Ein Seminar mit Josef Iber und  
Nicole Benko um den inneren  
Frieden zu finden und die eigenen  
Kraftquellen zu erschließen.**

Wir, Josef Iber ( diplom. Mentaltrainer nach Tepperwein, zertifizierter Permakultur Designer nach Bill Mollison, Waldpädagoge in spe) und Nicole Benko ( Touch for Health Instructor, Kinesiologin, Aromatherapeutin, Ayurveda - Praktiker, Heilmasseurin ) werden erstmals in einem gemeinsamen Seminar Mentaltraining und Kinesiologie verbinden.

Sie werden Gelegenheit bekommen Ihre inneren Kraftquellen zu entdecken und zu erschließen, um fernab von Streß und Alltag sich selbst mit Kinesiologie, Mentaltraining, kleinen Wanderungen, Meditationen und Körperübungen zu entdecken oder wiederzuentdecken.

Natürlich wird es auch Anleitungen und Übungen für den Alltag geben, um Streß und Unwohlsein erst gar nicht aufkommen zu lassen und wir werden Ihnen auch sämtliche Unterlagen des Seminarinhaltes für Zuhause mitgeben.

Wir freuen uns sehr auf dieses erholsame Wochenende mit Ihnen

Nicole Benko und Josef Iber

Seminarkosten inklusive Unterlagen: 180 € (inklusive Unterkunft und Halbpension auf der Waldheimhütte in Obdach)

Für genauere Informationen stehen wir ihnen gerne unter 0699 / 81789480 (Josef Iber) oder 0664/4577634 (Nicole Benko) zur Verfügung.

Wir bitten um Voranmeldung bis spätestens 3. September 2009 unter der Telefonnummer 0664/4577634