

**Seminar „Der Tag als Gabe und Aufgabe“  
Do., 03. – So., 06. Oktober 2024**

*"Wenn du am Morgen erwachst, denke daran, was für ein kostbares Privileg es ist, am Leben zu sein – zu atmen, zu denken, zu genießen, zu lieben." Marcus Aurelius*

Jeder Tag ist ein kostbares Geschenk. In den Wundern des Alltags können wir die Hand Gottes und die Naturgesetze erkennen. Jeden Tag bietet sich die Gelegenheit, Neues zu entdecken und durch die "Tagesschule" wertvolle Erfahrungen zu sammeln und zu wachsen. Wahres Glück liegt darin, jeden Tag als Geschenk zu betrachten und ihm mit Dankbarkeit zu begegnen.

Oft sind es die kleinen Momente, die die größte Bedeutung haben. Wenn wir den Tag bewusst erleben, entdecken wir die Geschenke in den einfachsten Dingen: in einer Blume am Wegesrand, in einem Sonnenuntergang, in den Fügungen und Zeichen und auch in den Belohnungen, die uns immer wieder begegnen. All das schenkt uns ein Gefühl von Glück und Geborgenheit.

Die kleinen Dinge des Lebens können oft als feine Stellschrauben wirken, die unser Leben in eine positive Richtung lenken und uns helfen, tägliches Glück zu finden. Durch bewussten Umgang mit diesen scheinbar unbedeutenden Ansatzpunkten kann sich unser Alltag erheblich zum Besseren wenden.

Wie bereits Augustinus (354 bis 430 n. Chr.) sagte, ist die erste Stunde des Tages „das Steuerruder des Tages“. Unsere Handlungen in dieser Zeit können entscheidende Weichen für den weiteren Verlauf des Tages stellen, besonders wenn wir Gott suchen. Unsere Intuition ist dabei ein wunderbarer Wegweiser, der uns hilft, die Chancen des Tages zu erkennen und immer mehr das zu tun, was für uns ansteht.

- Wie können wir unseren Tag bewusster gestalten und die kleinen Wunder des Alltags wahrnehmen?
- Wie können wir den tieferen Sinn unserer täglichen Herausforderungen erkennen und daran wachsen?
- Wie können wir mehr Freude in den einfachen Momenten des Alltags finden und sie genießen?

Diesen und anderen Fragen werden wir drei, Dr. Beatrice Steingaszner, Brigitta Jeffery und Bettina Tesch, gemeinsam mit Ihnen auf den Grund gehen.

Welcher Ort könnte eine passendere Kulisse für unser Seminar bieten als das zauberhafte Bad Gastein? Dieser ehrwürdige Kurort mit seiner Jahrhunderte alten Geschichte und den historischen Gebäuden rund um den Wasserfall vereint Tradition, Schönheit und Gesundheit auf wunderbare Weise.

Unser Seminar wird eine inspirierende Mischung aus theoretischen Inhalten und praktischen Übungen bieten, die Ihnen neue Perspektiven und Erkenntnisse eröffnen. Freuen Sie sich auf unseren traditionellen kaiserlichen Abend und lassen Sie sich überraschen. Für diesen besonderen Anlass bitten wir Sie, festliche Kleidung mitzubringen, um den Abend stilvoll zu feiern.

Freuen Sie sich auf bereichernde Tage in einer einzigartigen Atmosphäre, die sowohl Körper als auch Geist beleben werden. Seien Sie dabei!

**Beginn:** Donnerstag, 03. Oktober um 15:00 Uhr  
**Schluss:** Sonntag, 06. Oktober nach dem Mittagessen  
**Seminarpreis:** 279,- €/ Absolventen unserer Ausbildung: 229,-€

**Tipp:** Genießen Sie vor unserem Herbstseminar unser Wandertreffen in herrlicher Umgebung und erfrischender Bergluft!

### **Wandertreffen in Bad Gastein So., 29. September – Mi., 02. Oktober 2024**

Raus aus dem Alltag und die Kräfte der Natur genießen. Loslassen und Entspannen. Die Landschaft des Gasteinertals auf sich wirken lassen. Innere Ruhe und Aufladung erfahren. Erholung und Wellness im Hotel: Pool, Sauna, Wohlfühlbäder und Massagen. Lassen Sie uns miteinander die herrliche Landschaft in der ihr eigenen Schönheit entdecken: Berge, Täler und Wasserfall. Geplant sind Wanderungen und Ausflüge - je nach Wetter.

**Beginn:** Sonntag, 29. September um 15:00 Uhr  
**Schluss:** Mittwoch, 02. Oktober nach dem Mittagessen  
**Energieausgleich:** 119,- €

Bitte planen Sie einen Betrag von ca. 100,- € für Eintritt und Fahrtkosten ein. Falls wir einen ganzen Tag unterwegs sein sollten, können wir ein Lunchpaket vom Hotel bekommen oder einkehren – das werden wir gemeinsam vor Ort besprechen.

#### **Veranstaltungsort: Hotel Alpenblick**

Kötschachtaler Str. 17, A- 5640 Bad Gastein, [www.alpenblick-gastein.at](http://www.alpenblick-gastein.at)

Tel.: +43/6434/2062-0

#### **Bitte reservieren Sie gleich ein Zimmer!**

Anmeldung und Information: [info@mueller-kainz.de](mailto:info@mueller-kainz.de) – Tel.: +49- (0)8151-28687

Wir freuen uns auf Sie!

Herzliche Grüße

Dr. Beatrice Steingaszner, Brigitta Jeffery und Bettina Tesch