



## Gedankenruhe & Sinnesschule 2020

### Genießen & Wohlfühlen

#### Erwecke die Kraftquellen und die Lebensfreude in dir!

In einer genussvollen Umgebung nehmen wir uns selbst bewusster wahr. In einer ausgewogenen Kombination aus Entspannung, gesunder Ernährung, Bewegung und kleinen gesundheitsfördernden Seminaren & Workshops befreien wir den Körper von Ballast und erfrischen den Geist.

Wir widmen uns jeden Tag unserer Wahrnehmung und erweitern dadurch unsere Wohlfühlebene. Leichtigkeit und Lebensfreude werden wieder spürbar. In diesen Tagen ernähren wir uns bewusster, denn dies schafft die Kraft sich langfristig zu erholen.

Zusätzlich zur körperlichen Ebene regen die „äußeren Naturbilder“ der wunderschönen Landschaft auch unsere inneren Qualitäten an und unterstützen so auch die emotionale, geistig-seelische Verarbeitung. Diese Zeit ermöglicht pure Einfachheit und Erholung!

Es kann somit auch genutzt werden, um alte Laster abzulegen und für das bewusste Ändern im Leben neue Kraft zu tanken.

Viele gewohnte Ablenkungsmöglichkeiten fallen weg, das heißt die Freude mit sich selbst und der Zugang zu deinem wirklich wirklichen Sinn im Leben kann wieder fließen.

Diese bewusste Zeit reicht meist schon aus, um ein Stück mehr Zufriedenheit und Wohlbefinden geschenkt zu bekommen!

## Verwöhnprogramm der Woche:

- 7 Tage (MO-SO) mit "Gesunde Auszeit".
- Feine Kräutertees & Energetisiertes Quellwasser.
- Anwendungen aus der Zauberwelt.
- Morgen-Meditationen sowie Abendliche Zauber.
- Tägliche Vorträge & Workshop Programm.
- Zeit der Ruhe und Momente mit der Kraft der Natur.
- Begleitung durch Diplomierte Trainer und Lebensberater.
- Gemeinschaftliche Aktivitäten – speziell auf das Relaxen abgestimmt, wie geführte Coaching Wanderungen.
- Austauschrunden.
- Achtsamkeitsübungen.

Kulinarische Power mit Christoph Appl

### Angebote

Woche pro Person € 890,-

4 Tage pro Person € 590,-

Aktuelle Termine für das Jahr 2020 sind ab Mai Buchbar

Sonderaktion 25% Rabatt

Buchbar von 8. Mai bis 8. Juli 2019

Für weitere Infos zu Programm und Unterkunft, melde Dich einfach bei mir:

Christoph Appl +43 (0)676 560 20 85

christoph.appl@1sinn7.at

[www.1sinn7.at](http://www.1sinn7.at)

[www.christoph.appl.com](http://www.christoph.appl.com)

## Die Themen in dieser Woche

### **DIE KRAFT DER „ENTSCHLEUNIGUNG“**

Das Thema „Entschleunigung“ ist heute aktueller denn je. Vielen Menschen ist das gerade jetzt bewusst.

Oft bemerken sie nicht wie sehr der eigene Alltag von Hektik beherrscht wird und sie finden kaum Zeit für sich. Wir wirken mit diesem Workshop dieser Problematik bewusst entgegen.

Genieße mit uns die Kraft der Entschleunigung!

### **„BEFREIUNG DER LEBENSKRAFT“ DIE BALANCE FÜR DEIN LEBEN**

Manche Menschen stecken trotz Misserfolgen den Kopf nicht in den Sand. Sie erholen sich schnell von Misserfolgen und werden dadurch sogar noch gestärkt. Sie halten stets die Balance.

Hinter diesem Geheimnis steckt die Lebenskraft! Diese hilft dir dabei, in belastenden Situationen resilienter zu sein. Dieses Seminar bewirkt ein Umdenken, welches dich stärker und widerstandsfähiger macht. Befreiung der Lebenskraft das ist unser Motto.

### **MEDITATIONSREIHE**

#### **„Gedankenruhe“**

Täglich morgens und abends

Jenseits von all den Ablenkungen des Alltags, laden wir dich, auf eine Reise in die Stille ein. Wir bieten dir dabei den Raum für besondere Erfahrungen. Hier kannst du Kraft tanken, dich einmal so richtig entspannen oder dir auch einfach Zeit für dich nehmen.

Diese Zeit der Stille intensiviert deinen Prozess der Selbsterkenntnis. Damit ermöglichst du dir, eine tiefe und heilsame Begegnung mit dir selbst.

## **DAS GESCHENK DER BERÜHRUNG**

Einfache Berührungen des eigenen Körpers, aber auch das berühren eines anderen Menschen löst in uns so manche Emotionen aus. Berührung und Nähe ist ein wesentlicher Faktor in der Entwicklung eines jeden Menschen.

Mit an Reiki angelehnten Behandlungsmethoden werden wir eine wunderbar entspannende Zeit verbringen.

## **Theater**

### **STRESS ODER HARMONIE?**

Wir präsentieren dir mit einem amüsanten Stück einen Ausschnitt über die Höhen und Tiefen der Beziehung zwischen zwei Menschen. Es wird dich zu neuen Denkweisen führen und deine harmonischen Sichtweisen erweitern. Genieße mit uns humorvolle Stunden der besonderen Art. Das Theater der Beziehung!

## **VOM GEFÜHL ZUM BEDÜRFNIS - DEIN SINNERFÜLLTES LEBEN!**

Bin ich mir meiner Gefühle und Bedürfnisse wirklich bewusst? Gestehe ich mir ein, eigene Bedürfnisse zu haben? Und wie kommuniziere ich das dann in meinen Beziehungen?

Bewusstsein mit sich selbst und gewaltfreie Kommunikation, das bringt dich ein Stück näher zu deiner inneren Freiheit.

## Online & Veranstaltungsangebote

Online Angebot ab Mitte 2019

### Die Kraft der Entschleunigung

Das Thema „Entschleunigung“ ist heute aktueller denn je. Vielen Menschen wird dies gerade jetzt bewusst. Oft bemerken diese dann wie sehr der eigene Alltag von Hektik beherrscht wird und sie finden kaum Zeit für sich. Mit diesem Workshop wirken wir diesen Problematiken bewusst entgegen.

#### Dein Gewinn:

- Mehr Genuss bei Pausen.
- Die eigene Gelassenheit erleben.
- Bessere psychische und körperliche Gesundheit.
- Bewussteres handeln und die Freude am Hier und Jetzt.
- Mehr Energie und Lebensfreude.
- Mehr Zeit für die eigene Essenz im Leben.
- Und viel Ruhe!

**Genieße die Kraft der Entschleunigung!**

**Veranstaltungspreis: 79€**



Heute darf ich Fehler machen 😊

## Wie du Fehler schätzen lernst!

Normalerweise sehen wir Fehler als etwas, das es unbedingt zu vermeiden gilt.

**Du willst immer die beste Entscheidung treffen?**

**Du willst Entscheidungen treffen, die dich dahin bringen, wohin du willst?**

Je besser diese Entscheidungen sind, desto mehr bekommst du also von dem, was du von Leben gerne hättest.

Und genau hier kommen diese wunderbaren Fehler ins Spiel.

Die meisten von uns haben leider oft Angst davor, einen Fehler zu machen. So kommt es natürlich oft dazu, dass viele sich große Mühe geben, keine Fehler zu machen. Am einfachsten ist es, wenn wir Fehler vermeiden wollen, in unserer Komfortzone bleiben, möglichst wenig zu tun, keine Entscheidungen treffen, alles genau abwägen und möglichst wenig ausprobieren.

Wer nicht handelt, macht auch keine Fehler!

Gute Entscheidungen sind das Ergebnis von viel Erfahrung.

Also handle! 😊

## Dein Nutzen:

- Mehr Erfolg!
- Das Vertrauen, dass man aus jedem Fehler wirklich etwas lernen kann.
- Die Haltung des „Übenden Meisters“ einnehmen.
- Einen Leitstern haben.
- Gute alltags integrierbare Tools für ein sinnerfülltes Leben.
- Spielerisch die Komfortzone entdecken.
- Neugieriger & offener Leben.
- Kompetenter Umgang mit Schuldgefühlen.
- Die Kraft des Verzeihens leben.
- Mehr Selbstvertrauen.
- Und viel Gelassenheit!

Das Training mit unserem Team findet in Kleingruppen von 6 bis 12 Personen statt, wodurch ein optimales Lernumfeld und ein guter Austausch gewährleistet wird. So hast DU Gelegenheit für Entwicklung durch den bewussten Austausch untereinander.

**Veranstaltungspreis: 79€**



## Sinnes Balance in der Kommunikation

Die zwischenmenschliche Kommunikation nimmt in vielen Lebensbereichen einen wichtigen Platz ein. Ob in der Arbeit oder zuhause, wir kommen nicht ums Kommunizieren herum. Oft gestaltet sich dies aber schwierig. Diese Reihe von Workshops hilft dir dabei, dass dies besser gelingt und dass das WIR noch mehr Spaß macht.

### Deine erworbenen Fähigkeiten:

- Die eigenen Bedürfnisse klarer zu kommunizieren
- Die Sympathie anderer Menschen leichter zu gewinnen
- Gefühle und Emotionen gekonnt äußern
- Selbstbewusst zum eigenen ICH und zur eigenen Meinung stehen
- Die Fähigkeit, Versuchungen zurückzuweisen
- Nein sagen können!
- Wechseln der eigenen Wahrnehmungsperspektiven
- Beziehungen zu den anderen Menschen stärken
- Und vieles mehr!



So wie bei all unseren Angeboten wirst du von unserem achtsamen und besonders wertschätzenden Team begleitet. Da im Leben immer etwas dazwischenkommen kann, ist jede Seminarreihe einzeln buchbar.

### Gewählte Methoden für das Erreichen deiner Ziele:

- Ressourcenarbeit.
- NLP.
- Rollenspiele.
- Rückmeldung, Verstärkung und Video-Feedback.
- Home Training zur Übertragung des Trainingseffektes auf den Alltag.
- Sinnestraining.
- Entspannungstechniken.
- Gewaltfreie Kommunikation.
- Kooperationsspiele, Kommunikationsspiele.

Veranstaltungspreis: 79€



## Wandern mit den Sinnen

**Wir können unser Bewusstsein ändern, genießen und unsere Träume verwirklichen!**

Wandern mit den Sinnen bedient sich der heilenden Wirkung der Natur und der ursprünglichsten Art der Fortbewegung. Die achtsame Bewegung in frischer Luft wirkt positiv auf Körper und Geist und bietet die Grundlage für Erholung. Sie gibt uns Kraft für alternative Lösungswege.

Unsere Wanderungen ermöglichen einen unbeschwerten Zugang zu persönlichen Anliegen, zur Selbstreflexion, zur eigenen Wahrnehmung und folglich zu unserem Lebenssinn. In Begleitung des 1sinn7-Coaching Teams gelingt es, ungeahnte Ressourcen zu mobilisieren.

### **Dein Gewinn:**

- Bewegung in der frischen Luft.
- Endlich Zeit für sich nehmen.
- Zur Ruhe kommen.
- Das Gedankenkarussell stoppen.
- Lösungen bei deinen Lebensthemen finden.
- Und viel Gesundheit!

## Programmablauf der eintägigen Wanderungen:

**"Wenn man die Ruhe nicht in sich selbst findet, ist es umsonst, sie anderswo zu suchen"**

(Francois de La Rochefoucauld)

Unsere Tageswanderung beginnt mit einer Vorstellungsrunde, um dir die Möglichkeit zu geben, die Gemeinsamkeit zu genießen. Nach diesem vertraulichen und persönlichen Austausch wird ein Selbsttest durchgeführt, um Einblicke

über die momentane Lage der eigenen Sinnes Balance zu geben. Gemeinsam wandern wir in die Stille und nutzen die Distanz zur Hektik des Alltags. Unser Coaching Team wird dich mit unterstützenden Tools und speziellen Übungen auf ein Niveau von intensivem, mentalen Erleben begleiten. Dieser Zustand der Selbstwahrnehmung in absoluter Stille ermöglicht einen vollendeten Fokus auf Deine persönliche Identität, um Erlebtes und Vergangenes zu reflektieren. Nach einer 50-minütigen Mittagspause, welche zur Stärkung und vor allem als Zeit für Dich selbst angedacht ist, möchten wir die bisherigen Erfahrungen nutzen und die Natur bei weiteren, gezielten Übungen genießen. Den Tag schließen wir mit einer freien Feedbackrunde ab und lassen den Tag mit Ruhe und Gelassenheit ausklingen.

„Wandern mit Kindern“

Impuls für die ganze Familie!

## Training für Familien Sozial Kompetenz

Bei 1Sinn7 steht der Mensch im Mittelpunkt. Nicht nur die Großen, sondern auch die Kleinen!

Was gibt es schöneres als unsere Liebe zur Natur mit unseren Kleinsten zu teilen. Unser Anliegen ist es, sie spielerisch und informativ durch den riesigen Spielplatz der Natur zu führen! Die Steigerung des aktiven Bewusstseins in Verbindung der Sinne hilft den Kindern die Natur auf eine ganz neue Weise zu erleben!

Nicht der Gipfelsieg, den man teilen möchte, sondern der Spaß und das „Abenteuer Natur“ stehen hier im Vordergrund!

Mit kleinen Schritten wollen wir unseren Kindern die Natur näherbringen und Raum für Emotionen schaffen.

Ob mit Naturlehrpfaden, Goldwaschen, Lagerfeuer oder Wasserspielplatz.

Spaß & Spannung für die Kleinen und Entspannung für die Großen!

Die 1Sinn7 Guides sorgen selbstverständlich für das Wohl der ganzen Familie und können auch gerne für individuelle Gespräche herangezogen werden!

Also kommt, spielt und entspannt euch mit uns!

**Preis: 15€**



Heute hat mein Handy frei, und meinen Gedanken auch!

### **Wann hast Du dir zuletzt Zeit für dich genommen?**

In der Hektik des Alltages kann es manchmal passieren, dass wir auf uns selbst vergessen. Gerade nach sehr aktiven Zeiten ist es gut eine Rast einzulegen und sich selbst etwas Gutes zu tun.

Unser Team bietet Dir dafür eine einzigartige innovative Wanderung an. Wir begleiten dich auf deinen Weg zu einer besonderen Art der Entspannung. Bei uns kannst Du deine Gedanken baumeln lassen und aus den Hamsterrad aussteigen.

**Genieße eine gelungene Auszeit!**

**Veranstaltungspreis: 79€**

Angebote „Wandern mit den Sinnen“ und den individuellen Themen.

Preisliste:

- |   |           |
|---|-----------|
| ● Tage der Offenen Wanderung<br>(Wir bitten dich um Spenden für Kinderkrebshilfe) | Kostenlos |
| ● Mein Sinn Spaziergang   | € 10      |
| ● Wandern mit Kindern   | € 15      |
| ● Themen Wanderung  | € 35      |
| ● Coaching Wanderung  | € 65      |
| ● Zweitageswanderung mit Special Guest<br>(inkl. Sonderleistungen)                | € 169     |



## Ein „Servus die Wadln“ an alle Radfreunde!

Wir, das Team von 1sinn7 laden alle Radbegeisterten zu unseren Genussstouren ein!

Vom absoluten Anfänger über Hobbyradler bis hin zu den Profis werden wir Euch auf eine gemütliche Runde mitnehmen, die Eure Sinne anregt und für ein Raderlebnis der besonderen Art sorgt. Um die Tour zu einem genussvollen Erlebnis zu machen finden während der Fahrt gezielte Übungen statt, welche Dir dabei helfen in der Bewegung in die Ruhe zu kommen.

Unser Guide wählt das optimale Tempo für die Gruppe. Bei unseren Touren ist „Entschleunigung“ und Genuss garantiert!

**Wir freuen uns auf Dich!**

**Preis 3 Stunden Tour 25€**



## ICH, DU, WIR ... „GEWALTFREI LEBEN“

### Friedvoller und reflektierter mit sich und anderen Menschen umgehen

Aus vielen Gründen ist es manchmal nicht so leicht sich richtig auszudrücken. Daher gehen viele Menschen an ihre Grenzen und drücken ihren Zorn mit Beleidigungen oder sogar mit Handgreiflichkeiten aus. Bevor dies jedoch geschieht ist in einen selbst schon sehr viel passiert. Viele Menschen glauben die Gewalt beginnt erst, wenn wir damit jemanden verletzen. Die eigenen Gedanken blenden sie dabei völlig aus.

### Beginne DICH zu lieben und das Universum liebt DICH!

#### Ihr Gewinn:

- Mehr Gelassenheit.
- Liebevollerer Umgang mit dem ICH.
- Respektvoller Umgang mit den DU.
- Ko-Kreation im WIR.
- Alltag integrierbare Tools für ein friedvolleres Leben.
- Sie lernen ihre Beziehungen zu reflektieren.
- Und vieles mehr!

Veranstaltungspreis: 35€





## DU MICH AUCH – ICH LIEBE DICH

Damit wir uns in der Beziehung entfalten können brauchen wir ein Umfeld, in dem wir uns sicher und wohl fühlen. Ein Milieu, in dem das Schönste und Stärkste in uns anerkannt und gefördert wird. Eine Umgebung, welche uns nicht einschlafen lässt, sondern uns konsequent und gleichzeitig liebevoll herausfordert, wach zu bleiben. Was für ein Leben könnte dies sein? Oder zweifeln wir vielleicht, ob so etwas überhaupt existiert?

**Es gibt es tatsächlich und es nennt sich eine sinnerfüllte Beziehung.**

„Was brauchen wir wirklich, um aufzublühen?“

Wissen wir, wie wir Beziehungen bewusst eröffnen und gestalten können oder sind sie auf Zufälle angewiesen?

„Bist du ein Mensch, mit dem DU gern den Rest deines Lebens verbringen möchtest?“

Wenn wir wissen, was wir wollen, stehen wir vor der wunderschönen Herausforderung, die Beziehungen dafür zu nutzen, dass wir und die Menschen in unserer Umgebung aufblühen!

## Inhalt und Nutzen:

- Gemeinsame Erforschung der eigenen Bedürfnisse in der Beziehung.
- Spielerisch die Komfortzone verlassen.
- Gute Alltags-integrierbare Tools für eine sinnerfüllte Beziehung.
- Respektvoller Umgang mit den Menschen.
- Die Haltung eines “Übenden Meisters“ einnehmen.
- Wir lernen zu reflektieren wie wir uns selbst in unserer Beziehung Verhalten.
- Mehr Klarheit über unsere Beziehungen.
- Mehr Klarheit über sich selbst.
- Neugieriger / Offener Leben.
- Mut auf das ehrliche Hinschauen.
- Mehr Selbstvertrauen.
- Und viel Wertschätzung...

Veranstaltungspreis: 79€



## Meditativ & authentisch genussvoll Kochen

### Lass deiner Kreativität und deinem inneren Genuss freien Lauf!

Wir werden aus einem Warenkorb mit biologischem Lebensmittel, die du frei wählen kannst, zusammen einige zauberhafte Gerichte schaffen.

Weg von striktem Kochen nach Rezepten, wirst du bewegt sein, welche wunderbare Schätze in dir schlummern. Bereits unsere Vorfahren haben nach ihrem Gefühl gekocht und so einige der bekanntesten Gerichte kreiert. Unsere herzliche Begleitung und Offenheit sind die Grundpfeiler unserer gemeinsamen Kochworkshops. Vor Seminarbeginn erhältst du Auskunft über die Gesamtanzahl der Kursteilnehmer und Möglichkeit, aus einer von uns, nach saisonaler Grundlage gewählten Lebensmittelliste, intuitiv eine Wahl zu treffen. Dein Bauchgefühl soll entscheiden, welches Produkt und welche Menge davon für Dich richtig erscheinen.

Im Kreis der Workshop Gruppe wird mit den vorhandenen Speisen ein Menü kreiert, welches kein Ergebnis eines Kochbuches, sondern deiner Sinne ist! Deine Sinne werden Tanzen 😊

**Veranstaltungspreis: 120€**



## Schulung der Kulinarischen Sinne

Weißt Du noch wie eine Karotte, Sellerie oder ein Apfel wirklich schmecken?  
Woran erkennst du gute Zutaten bereits beim Einkauf?  
Wie erlebst du neue Geschmäcker und wie harmonieren sie?

In diesem Workshop werden wir dir die Grundlagen des Urgeschmackes der Lebensmittel näherbringen. In Begleitung unseres Teams, werden deine eigenen Sinne geschult und neue Geschmäcker vermittelt. Zudem sammeln wir selbst frische Kräuter mit Dir, welche im Anschluss mit zauberhaften Techniken den Gerichten beigefügt werden.

In diesem Training geben wir dir das Ergebnis mit nach Hause, um auch deinen Liebsten die geschmackliche Vielfalt und kulinarischen "Aha-Erlebnissen" zu verblüffen. Du lernst, wie Du eigene Grenzen auch beim Nachkochen der Rezepte überwinden kannst und darüber hinaus du deine Liebsten mit deiner Besonderheit verzaubern kannst.

**Verzaubere und verwöhne die Sinne deiner Mitmenschen**

Veranstaltungspreis: 120€