



24 - 26. Februar. 2023

## Erschaffe dein neues Sein

Bei unseren Gesundheitstagen, werden wir dir helfen, **DeinNeuesSein** durch einfache Veränderungen in den Bereichen Gedanken, Schlaf, Ernährung, Sport, Atmung und Entspannung gemeinsam zu erschaffen.



### Ernährung

Eine gesunde Ernährung fördert körperliche und mentale Gesundheit.



### Atmung

Atemtraining verbessert Entspannung, Stressabbau und Leistungsfähigkeit.



### Mindset

Unser Denken beeinflusst Gesundheit und Wohlbefinden, lerne es positiv zu gestalten.



### Guter Schlaf

Gesunder Schlaf bedeutet eine gute körperliche und mentale Regeneration.

**MELDE DICH JETZT AN !**

 [info@MeinNeuesSein.de](mailto:info@MeinNeuesSein.de)

 [ImHerzenderRhön](#)

[www.MeinNeuesSein.de](http://www.MeinNeuesSein.de)





## WAS KANNST DU FÜR DEINE GESUNDHEIT TUN?

Kennst Du das? Geht es dir auch so wie vielen Anderen?

Du möchtest aktiv etwas für Deine Gesundheit tun und weisst nicht wie?

Du fühlst Dich in deinem Körper nicht 100% fit und wirklich wohl?

Dabei hast du schon sehr viel Mühe und sehr viel Zeit investiert und dennoch bleibt der durchschlagende Erfolg aus?

Der Dschungel an widersprüchlichen Informationen lässt sich nicht durchschauen und macht dir Sorgen und wirft mehr Fragen auf als Lösungen?

**Wir wissen Beide, das diese Lösung nur in einer individuellen Betrachtung deiner Person liegt.**

Wir zeigen Dir, wie du die Facetten Gedanken, Schlaf, Ernährung, Sport, Atmung und Entspannung sehr einfach und individuell für dich anpassen und zusammenbringen kannst.

Das fördert deine Gesundheit optimal. **Wir helfen Dir DeinNeuesSein aktiv zu gestalten.**

**Durch gezielte Übungen und Tricks lernst du, wie du Dein Leben bewusster gestalten und stressige Situationen besser meistern kannst.**

Mit wissenschaftlichen Methoden zur gesunden Ernährung lernst du, wie du deine eigene Gesundheit durch die Auswahl der richtigen Nahrungsmittel fördern kannst. Durch unser Atemtraining und Entspannungsübungen kannst du zudem lernen, wie du dich besser konzentrieren und regenerieren kannst. Lass uns gemeinsam an deiner Gesundheit arbeiten um dein Wohlbefinden zu verbessern. Starte deinen Weg zu mehr Wohlbefinden und Zufriedenheit.

Beginne deine Reise zu Deinem NeuenSein JETZT und melde dich bei uns an.  
Wir freuen uns auf dich.



# ABLAUF & ANMELDUNG

24-26.02.2023



## Freitag

Anreise bis 15:00 Uhr:

Gegenseitiges Kennenlernen

15:00: - 17:00 Uhr:

Erklärung des Gesamtkonzeptes als ganzheitliches Bild.

Erste Erfahrungen. Wir holen dich ab wo du stehst.

Mache dir Gedanken, gemeinsames Beisammensein (Lagerfeuer)

## Samstag

8:00 Uhr: Es steht dir frei in Ruhe zu frühstücken mit uns Yoga zu machen oder eine erfrischende Dusche zu nehmen.

Anschließend beginnt die Reise zu deinem Sein.

Wir erklären dir alle Facetten so, dass du am Ende deinen eigenen Plan erhältst.

## Sonntag

Finalisierung deiner eigenen Sein Mappe die in den angesprochenen Dimensionen von dir mit unserer Hilfe erstellt wurde.

Erfahrungsaustausch, Feedback

Abreise ab 15:00Uhr

### Kosten:

**495€ Seminar**

**+Verpflegung an  
allen Tagen +40€**

**Übernachtung**

## Wir freuen uns auf dich!



Dein Coach:  
Tom



Dein Coach  
Stefan

## Jetzt anmelden

+49 (0) 160 / 4593309

Info@MeinNeuesSein.de

An der:  
**Thüringer Hütte im**  
♥  
**Der Rhön**





# Thüringer Hütte im



## Der Rhön

[Thüringer Hütte 1, 97647 Thüringer Hütte](#)

Genieße die ruhige und entspannte Lage inmitten der RHÖN:

Bad Neustadt (97616) / 25 km – 23 min.

Fulda (36037) / 42km – 45 min.

Unsere Häuser bieten dir eine unvergessliche naturnahe Erfahrung.

Zusätzlich zu den Bildern enthält der Bereich nach Süden ein Wasserhaus welches zu Seminaren verwendet werden kann.

Ein Blockhaus aus Seminarräumen und Übernachtungsmöglichkeiten welches für Gruppen genutzt werden kann.

Ein Brotbackhaus und einen Sportplatz für Freizeitaktivitäten. Direkten Zugang zu Wanderwegen im Sommer und Loipen und Schlittenstrecken im Winter.

Preise zu unseren Seminaren und Übernachtungsmöglichkeiten auf Anfrage.

Bei Interesse:

[0160/4593309 \(ab 18:00 Uhr\)](tel:01604593309)  
[Info@MeinNeuesSein.de](mailto:Info@MeinNeuesSein.de)



Der Gesamt Bereich umfasst 15.000 qm



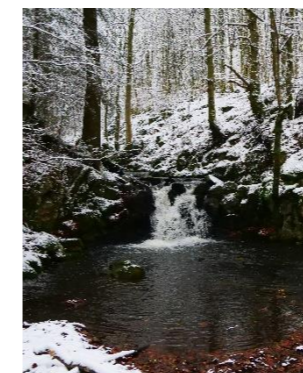
### Energiehaus

Hier finden die Events und das Seminar statt. Es ist auf dem modernsten Stand und ist energiesparender als ein Passivhaus.



### Seminarraum

Wir haben die Möglichkeit sowohl einen Beamer ein Whiteboard als auch viele tragbare Tafeln mittels eines Steck-Systems zu verwenden. Zusätzlich gibt es 4 kleine Räume für Gruppenarbeiten.



### Unser Wasserfall

Du brauchst eine Erfrischung? oder möchtest zur Ruhe kommen? 500 Meter vom Haus entfernt ist ein Wasserfall, an dem man die Seele baumeln lassen kann.



### Erdhaus

Wir bieten wie dir eine einmalige Erfahrung unter der Erde zu übernachten. In diesem Haus kannst du erfahren wie es ist wohlbehütet und konstant Warm zu schlafen.



### Gemeinschaftsraum

Er bietet ausreichend Platz für alle gemeinsamen Aktivitäten. Mittagessen, Frühstück und gemeinsames Beisammensein. Das Foto oben wurde aus diesem Raum heraus aufgenommen.



### Das Haupthaus

Hier ist der Gemeinschaftsraum und weitere Räume wie Büros und eine Küche. Weitere Zimmer und Veranstaltungsräume sind zusätzlich vorhanden.