

Für unsere sehr persönliche, intime Kleingruppe von 4 bis max. 7 TeilnehmerInnen steht uns der wunderschön gelegene Penzlhof am Ritten in Südtirol zur Verfügung: [www.penzl9.com](http://www.penzl9.com)

Hier finden wir den idealen, geschützten Rahmen nach Phasen von Erschöpfung, mit viel Rücksicht auf individuelle Bedürfnisse wie Ruhe, Rückzug und Regeneration, aber auch nach Austausch und Bewegung:

Wenn die Füße sich bewegen, bewegt sich auch der Geist... achtsames Wandern öffnet Herz und Sinne, es macht uns empfänglich für Impulse und Inspirationen unserer Seele!



Die Teilnahmegebühr beträgt € 420.- zuzügl. Unterkunft, Verpflegung und Anreise.

Die verbindliche Buchungsfrist endet am 05.03.2024.

Die Anreise kann mit dem eigenen Auto oder öffentlichen Verkehrsmitteln erfolgen.

Internetseite: [www.courtenay.de](http://www.courtenay.de)

Hier finden Sie in der Bildergalerie einige Fotos unter „Südtirol-Impressionen“.

Kontakt: [eg.courtenay@t-online.de](mailto:eg.courtenay@t-online.de)

Tel.: 08824-91 08 222



### Veranstalterin und Leiterin des Angebots ist Elfie Courtenay

Als Gesprächs- u. Focusingtherapeutin (IGF) sowie zertifizierte Sterbeamtin begleitet sie auf einfühlsame Weise Menschen auf ihrem Weg des Abschieds und der Trauer. Sie bietet individuelle Begleitung für Menschen mit Verlusterfahrung an, auch nach Trennung, Scheidung oder Burnout und während Phasen der Veränderung und Neuorientierung.

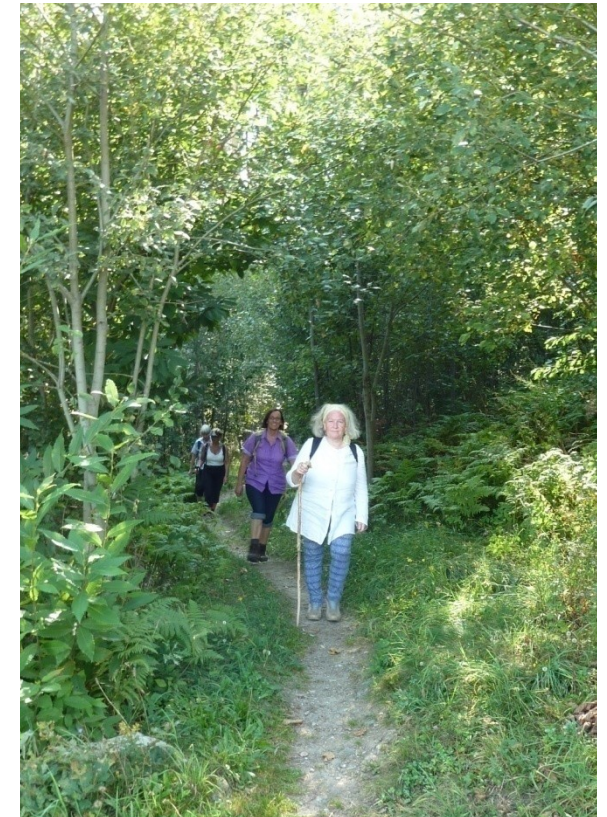
Als erfahrene Begleiterin Meditativer Wanderungen, als zertifizierte Natur- und Landschaftsführerin und Wildkräuterexpertin führt sie seit mehr als 20 Jahren Menschen in die Natur.

Denn wo wäre es leichter, zu neuer Kraft und Lebensfreude zurück zu finden und schmerzhaft Erfahrungen, Erinnerungen und Gefühle zu überwinden?

Elfie Courtenay: „NATUR IM WANDEL“  
Erschienen 2021 im oekom Verlag München, sowie weitere Bücher, siehe Internetseite.

## AUF ALTEN WEGEN ZU NEUEN PERSPEKTIVEN FINDEN

**SÜDTIROL 5. bis 10. Mai 2024**



**REGENERATIONSTAGE**  
in intimer Kleingruppe  
mit

**Elfie Courtenay**

Nach Erfahrungen von Trennung, Verlust, Trauer oder Isolation fällt es manchmal schwer, wieder mehr am Leben teilzuhaben.

Vielleicht können wir uns nicht vorstellen, jemals wieder unbeschwert oder gar glücklich zu sein. Doch jetzt dürfen wir erkennen, dass das Leben trotz aller schmerzlichen Erfahrungen seine schönen und lebenswerten Seiten hat.

Lassen Sie sich unter professioneller Leitung durch die unvergleichliche Natur und Bergwelt Südtirols begleiten. Auf Spaziergängen und leichten Bergwanderungen werden sich Phasen des Schweigens und der Stille abwechseln mit Austausch und Gemeinsamkeit.

So, wie sich beim Wandern in der Landschaft immer wieder neue Ausblicke, Perspektiven und Horizonte eröffnen, können wir gleichzeitig auch im Inneren auf neue Gedanken kommen, ungeahnte Ausblicke finden und uns von vielfältigen Ideen inspirieren lassen.



Die Wanderungen sind einfach, erfordern aber trotzdem eine gute körperliche Verfassung. Wir lassen uns Zeit, bewegen uns bewusst und ruhigen Schrittes voran. Es geht nicht um sportliche



Leistung, sondern darum, uns an der herrlichen Natur zu erfreuen, in ihr aufzutanken und gleichzeitig den eigenen inneren Ressourcen immer mehr zu vertrauen.

Alle Erlebnisse und Erfahrungen dieser Tage werden uns Kraft geben und Mut machen, unserem weiteren Lebensweg vertrauensvoll und optimistisch zu folgen.

Wir werden viele aufbauende Impulse bekommen, teils durch die Gespräche innerhalb der Gruppe, aber auch in den ruhigen Momenten des Innehaltens und Besinnens und während unserer kleinen Rituale in freier Natur.

Denn die Natur schenkt uns immer auch etwas Heilendes und Tröstendes und ganz besonders in den Umbruchphasen des Lebens tut es gut, dies zu entdecken!

Für die Anmeldung fordern Sie bitte das entsprechende Formular an und senden es ausgefüllt und unterschrieben zurück.

Die Vergabe der Unterkunft erfolgt nach Eingang Ihrer schriftlichen Anmeldung.

Der Zimmer- bzw. Apartmentpreis ergibt sich aus der jeweiligen Reservierung (Einzel- oder Doppelbelegung möglich) und muss bis zum Zeitpunkt der Buchungsfrist (05.3.24) direkt an den Penzlhof überwiesen werden.

Die Teilnahmegebühr wird spätestens zur Buchungsfrist (05.3.2024) fällig. Nach Eintreffen Ihrer Überweisung erhalten Sie eine schriftliche Bestätigung, dass Ihr Platz reserviert ist. Die Buchung wird verbindlich, sobald die Mindest-Teilnehmerzahl von 4 Personen erreicht ist.

Die Bankdaten werden Ihnen mit dem Anmeldeformular zugesandt.

Nach erfolgter Buchung und Bezahlung kann diese nicht zurück erstattet werden.

Ausnahme: Eine Person von der Warteliste rückt nach. In diesem Fall wird lediglich eine Stornogebühr von € 50.- fällig.

Es empfiehlt sich eine Reiserücktrittsversicherung, welche die Teilnahmegebühr und die Übernachtungskosten einschließt (z.B. über [www.reiseversicherung.de](http://www.reiseversicherung.de))

Weitere nähere Details gerne auf Anfrage.

Genauere Informationen zum Inhalt und Ablauf des Angebots, zur Anreise, Unterkunft, Ausrüstung, Verpflegung usw. erhalten Sie nach Ihrer verbindlichen Anmeldung.

Bei entsprechender Nachfrage gibt es die Möglichkeit eines zusätzlichen Termins vom 13. bis 18.6.24