



LANDHOTEL KERN

1. THEMENHOTEL IN HESSEN®



SEMINARE FÜR FRAUEN



Persönlichkeitsbildung - für moderne Frauen mit Weitblick



High Heels - Schweben und andere Gangarten

„These feet are made for walking!“ In diesem Kurs werden Sie die Erfahrung machen können, dass es nicht notwendigerweise vom Schuh abhängt, ob Sie gut gehen, laufen oder wandern können. Wie wir unsere Beweglichkeit nutzen oder wie wir sie einschränken durch Spannungsmuster, hat ganz wesentlich Einfluss darauf, wie viel Freude uns joggen, spazieren gehen, wandern oder ein Abend auf High Heels macht. Insbesondere die Freude an den High Heels kann enorm gesteigert werden, wenn wir mit Alexander-Technik lernen, anmutig, sicher und mit Eleganz zu gehen. Dann werden Sie schwebend stöckeln statt stockend zu schwanken. Im Kurs probieren Sie alle Bewegungsarten aus, die Ihnen gefallen: gemütlich oder forsch gehen, joggen, schlendern und alle Schuhe, auf die Sie Lust haben. Ein Kursabschnitt wird sich intensiv mit dem Gehen auf hohen Absätzen und dem Schweben in High Heels beschäftigen.

Buchbar für Gruppen ab 10 Teilnehmerinnen:

Termine auf Anfrage für 3 Tage – 2 Nächte

Seminarpreis: 159,00 €

Übernachtungspreis mit VP im Einzelzimmer: 199,00 €



Endlich Nichtraucher - Entwöhnung durch Hypnose

Wie schwierig es ist, mit dem Rauchen aufzuhören, haben Sie vielleicht schon mehrfach selbst erfahren müssen. Dies ist sicher ein Grund, warum Sie sich für eine Raucherentwöhnung in Hypnose interessieren. Damit stehen Sie nicht allein da: Raucherentwöhnung in Hypnose ist momentan einer der meistgefragten Hypnoseanwendungen. Und der Erfolg, der Sie langfristig zum Nichtraucher werden lässt, liegt bei rund 80%. Bei einer erfolgreichen Hypnose haben Sie in der Regel kein Bedürfnis mehr, nach einer Zigarette zu greifen. Allerdings – und das sollte Ihnen bewusst sein – niemand kann Wunder vollbringen. Sie müssen es selbst wirklich wollen. Aber überlegen Sie doch schon einmal, was Sie mit dem eingesparten Zigarettegeld alles machen wollen!

Buchbar für Gruppen ab 10 Teilnehmerinnen:

Termine auf Anfrage für 3 Tage – 2 Nächte

Seminarpreis: 189,00 €

Übernachtungspreis mit VP im Einzelzimmer: 199,00 €



Basenfasten-Woche

Basenfasten heißt: bewusst und freiwillig auf säurebildende Nahrungsmittel zu verzichten. Es ist eine milde Form des Fastens und wirkt der Übersäuerung des Organismus durch eine ungesunde Ernährung und Lebensweise entgegen. Für viele Menschen ist das Basenfasten ganz einfach durchführbar, da während des Basenfastens drei bis fünf kleinere Mahlzeiten am Tag erlaubt sind, jedoch ausschließlich basenbildendes Obst, Gemüse, Salate, Kräuter, Sprossen, Nüsse und Samen. Basenfasten hilft Zivilisationskrankheiten wie Allergien, rheumatische Erkrankungen, Hautprobleme, Magen-Darm Beschwerden, Migräne u.v.m. entgegen zu wirken. Darüber hinaus ist Fasten ein Weg sich selbst zu finden, vielleicht sogar sich neu zu orientieren. Man wirft Ballast ab, sowohl körperlich anhand überflüssiger Pfunde, als auch seelisch. Der Kopf wird frei. Auch die Seele kann während des Fastens sensibler reagieren. Geben Sie Ihren Gefühlen Raum, egal ob Euphorie oder Krise! Und nach der Fastenwoche starten Sie ‚gereinigt‘ durch, mit neuer Energie und neuem Antrieb.

Buchbar für Gruppen ab 10 Teilnehmerinnen:

Termine auf Anfrage für 8 Tage – 7 Nächte

Seminarpreis für die Fastenwoche: 899,00 €



Yoga Classics

Ein Wochenende zum Entspannen und Aufladen. Mit Yoga & PRANAYAMA kannst Du Dich: AUFLADEN, ENTSPANNEN, Inneres GLEICHGEWICHT finden, ACHTSAMKEIT entwickeln, mit SURYA NAMASKAR innere und äußere Widerstände überwinden. Sanfte Körperübungen, Atemübungen und aktive Tiefenentspannung, helfen Dir emotionale Spannungen zu lösen, Konzentration und Gleichgewicht zu verbessern und neue Energie zu gewinnen. Das Ergebnis daraus ist neue Freude am Leben. Die Entwicklung von Achtsamkeit wird als eine der Grundlagen für ein erfülltes und glückliches Leben gesehen. Yoga Asanas werden zur Schulung der Achtsamkeit verwendet und Yoga Tiefenentspannung zur täglichen Entspannung. Entdecke mit Pranayama die Tiefen des Hatha Yoga. Atemübungen bringen Dich in das Sein Deiner wahren Natur...

Buchbar für Gruppen ab 10 Teilnehmerinnen:

Termine auf Anfrage für 3 Tage – 2 Nächte

Seminarpreis: 159,00 €

Übernachtungspreis mit VP im Einzelzimmer: 199,00 €



Frau sagt - Mann versteht - Kommunikationsfallen

„Kapiert er nicht, was ich meine?“ oder „Wieso versteht er mich immer falsch?“ Solche Fragen kommen oft auf, wenn Frau und Mann verbal aneinander geraten. Dass in der Frau-Mann-Kommunikation häufig einiges schief läuft, scheint in unserem Alltag fast selbstverständlich. Der Schauspieler Loriot hat in vielen Sketchen die Kommunikationsprobleme zwischen Mann und Frau auf den Punkt gebracht. Seine scheinbar einfache, aber fatale Antwort darauf: „Männer und Frauen passen einfach nicht zueinander!“ Ist das aber der Weisheit letzter Schluss? Sprechen Frauen und Männer unterschiedliche Sprachen und daher immer aneinander vorbei? Woher kommen diese Kommunikationsprobleme? Unser Seminar versucht mit Missverständnissen auszuräumen und Gesprächsgrundlagen für störfreies Miteinander zu legen. Wer, gewappnet mit dem Wissen um die Grundlagen der Kommunikation, mit einem Augenzwinkern offenkundige Missverständnisse wahrnimmt und sozial kompetent damit umgeht, lebt auch als Paar zufriedener und glücklicher. Wir vermitteln das Handwerkszeug dazu.

Buchbar für Gruppen ab 10 Teilnehmerinnen:

Termine auf Anfrage für 3 Tage – 2 Nächte

Seminarpreis:	189,00 €
Übernachtungspreis mit VP im Einzelzimmer:	199,00 €



SELBST BEWUSST SEIN

Der Weg zur selbstbewussten Frau

Selbstbewusstes Auftreten macht sexy, aufmerksam und bringt Erfolg im Beruf und Privatleben. Selbstbewusstsein ist keine Frage von Schönheit und körperlicher Attraktivität, sondern eine innere Stärke und Selbstsicherheit, die nach Außen strahlt. Um selbstbewusst, also sich selbst bewusst, zu agieren, müssen wir erkennen, wer wir sind, Sicherheit entwickeln im Umgang mit uns und anderen, auf unsere Fähigkeiten vertrauen lernen, Ihren Wert entdecken und herausfinden, was uns motiviert. So kann es gelingen, eine gewisse Gelassenheit zu entwickeln, die hilfreich ist, wenn man Verantwortung übernimmt und so kann ein selbstbestimmtes Leben gelingen. In unserem Seminar entdecken Sie eine neue Lebendigkeit. Sie beginnen, sich selbst zu achten und zu respektieren, fühlen eine neue Freiheit, wenn sie gelassen „Nein“ sagen können und entspannt an anderer Stelle Verantwortung übernehmen. Sie lernen ihre eigenen Grenzen kennen und kommen zu dem Schluss, dass Sie gut so sind, wie Sie sind. Indem Sie sich selbst mehr Aufmerksamkeit und Anerkennung schenken, machen Sie sich auf, eine selbstbewusste Frau zu werden.

Buchbar für Gruppen ab 10 Teilnehmerinnen:

Termine auf Anfrage für 3 Tage – 2 Nächte

Seminarpreis:	189,00 €
Übernachtungspreis mit VP im Einzelzimmer:	199,00 €



GESICHTER LESEN

PHYSIOGNOMIK

Psycho-Physiognomik - Gesichter lesen

Was ist Physiognomik? Ich sehe etwas, das Du auch siehst. Und ich übersetze es Dir. Die Psycho- und Patho-Physiognomik gibt schnellen Zugang zur Persönlichkeit des Menschen auch mithilfe des sogenannten Fühlenden Sehens. Alle Gesichter sind offene Bücher. Das ABC zu lesen kann gelernt werden. Die pausenlos geleisteten seelisch/geistigen Prozesse hinterlassen sichtbare Spuren, die über die Form des Körpers, über das Gesicht, die Zähne, die Haare, sowie die Iris zu lesen sind. Wo immer mit Menschen gearbeitet wird, hat es große Vorteile, sich so schnell wie möglich in das Gegenüber einfühlen zu können. Es unterstützt z.B. den Therapeuten in seiner Arbeit sehr, wenn sein Patient nicht gefragt werden muss, „Wo fehlt es Ihnen?“ sondern wenn bereits mit dem Gang durch die Tür bis zum Stuhl am Schreibtisch erkannt werden kann, welche dringlichen Probleme sich offenbaren. Der Patient fühlt sich gesehen, verstanden, erkannt; er fühlt sich sicher und gewinnt Vertrauen. Sich selbst auf „die Spur“ zu kommen ist dabei noch das größte Abenteuer. Wir lernen, uns zu erkennen, uns zu verstehen und gewinnen dadurch die ersehnte Möglichkeit, uns und andere zu lieben so wie sie und wir nun mal sind.

Buchbar für Gruppen ab 10 Teilnehmerinnen:

Termine auf Anfrage für 3 Tage – 2 Nächte

Seminarpreis:	289,00 €
Übernachtungspreis mit VP im Einzelzimmer:	199,00 €



Wildkräuter Seminar

Wildkräuter Seminar

Exkursionen in die Natur. Naturheilkundliche Kräutereckursionen mit allen Sinnen. Kostproben von wildem Salat und Gemüse, heimisches Räucherwerk. Ein ganzheitliches Seminar mit Elementen wie z.B. Herstellung von Tinkturen, Ölen, Blütenessenzen, tiefer Erforschung einzelner Heilpflanzen, Pflanzengesprächen, Visualisierungen, Aufstellen von Heilpflanzen, köstlichen Wildkräutermenüs, Kochen von Heilpflanzensalben u.v.m. Unter fachkundiger Anleitung lernen Sie die Heilpflanzen „direkt vor Ihrer Tür“ kennen sowie ihre Verwendung in der Küche und zum Heilen. Ich vermittele altes und neues Heilpflanzenwissen, mit dem Sie ihre Gesundheit buchstäblich selbst in die Hand nehmen können. Mit Hilfe der Signaturenlehre lesen wir die Sprache der Natur. Auch die emotionale Heilwirkung der Kräuter kann ein Thema sein. Und vor allem können Sie spannende Erlebnistage draußen verbringen mit vielen Kostproben und neuen Erlebnissen für alle Sinne.

Buchbar für Gruppen ab 10 Teilnehmerinnen:

Termine auf Anfrage für 4 Tage – 3 Nächte

Seminarpreis:	189,00 €
Übernachtungspreis mit VP im Einzelzimmer:	289,00 €



Professionelle Gartengestaltung

Entwurf, Planung & Tipps zur richtigen Bepflanzung

Der Garten, ob groß oder klein, ist in unserer schnelllebigen Zeit ein leicht zu erreichendes wertvolles Naherholungsgebiet. Schon fünf Minuten im Grünen könne Ruhe und neue Energie bringen. In diesem Seminar wollen wir gemeinsam die Vielzahl der verschiedenen Gartenvariationen ergründen und für jeden Teilnehmer den passenden Freiraum finden und mit Inhalten füllen. Basierend auf einem individuell erstellten Anforderungsprofil und theoretischem Fachwissen, wie z.B. Wegebreiten, Grenzabstände, Pflanzengesellschaften, gestaltet jeder Teilnehmer seinen eigenen Entwurfsplan mit meiner Unterstützung. Die zu gestaltenden Flächen können sowohl komplette Gartenanlagen als auch Teilbereiche wie Vorgärten, Staudengärten o. ä. sein. Entsprechende Themenvertiefungen, wie z.B. Anlage eines Gemüsegarten, Schattengärten, pflegeleichte Gärten oder Kiesgärten werden je nach Ansprüchen der Teilnehmer vorgenommen. Am Ende des Seminars wird jeder Teilnehmer mit vielen neuen Anregungen und einem Entwurfsplan für seine Gartenideen für möglicherweise „lebenslanges Glück“ nach Hause gehen. Mitzubringende Materialien: Bleistifte, Radiergummi, Geodreieck, Grundriss des zu planenden Bereiches im Maßstab 1:100, evtl. Bilder des Gartens.

Buchbar für Gruppen ab 10 Teilnehmerinnen:

Termine auf Anfrage für 3 Tage – 2 Nächte

Seminarpreis:	169,00 €
Übernachtungspreis mit VP im Einzelzimmer:	199,00 €



Apfel Seminar

Den Apfel mit allen Sinnen erleben

Der Apfel als Lebensmittel begleitet uns Menschen schon seit mehreren Tausend Jahren. Ursprünglich wahrscheinlich aus Asien kommend, wurde er vor ca. 2000 Jahren von den Römern in unsere Breiten eingeführt und vermehrt angebaut. Der Apfel als frische Frucht und in Form von Mus, Kuchen, Saft, Wein und Dörrobst war eine wichtige Bereicherung für den vitaminreichen Speiseplan zum Überstehen des Winters für Mensch und Tier. Diese besondere Bedeutung spiegelt sich auch in Märchen und Geschichten unserer Kultur wieder. Durch die heute ganzjährige Möglichkeit Äpfel frisch aus dem Supermarkt zu kaufen, veränderte sie die Bedeutung des Apfels in der Gesellschaft in den letzten siebzig Jahren beachtlich. Die Vielzahl der alten Sorten gerät leider in Vergessenheit. Die vielen Besonderheiten einzelner Sorten in Bezug auf Geschmack und Verarbeitung drohen verloren zu gehen. In diesem Seminar wollen wir die Vielfalt der Apfelsorten zeigen und auf spielerische und erlebnisorientierte Weise die umfassende Bandbreite des Themas zusammen erkunden: Basierend auf einer theoretischen Grundlage über den Anbau und Pflege von Obstbäumen, Vorstellung verschiedener Apfelsorten inklusive einer Verkostung werden wir uns dem Thema Apfel aus verschiedenen Richtungen wie der Literatur, der sinnlichen Wahrnehmung und dem gemeinsamen Erleben annähern.

Buchbar für Gruppen ab 10 Teilnehmerinnen:

Termine auf Anfrage für 3 Tage – 2 Nächte

Seminarpreis:	169,00 €
Übernachtungspreis mit VP im Einzelzimmer:	199,00 €



AQUARELL MALEREI

Aquarell Malerei für Einsteiger

Aquarellmalerei ausprobieren... hier bietet sich die Gelegenheit dazu. Anfänger und Menschen, die immer schon einmal malen wollten und alle, die zutiefst davon überzeugt sind, gar nicht malen zu können, sind hier willkommen. Wir werden uns in kleinen Schritten dieser wunderbaren Art zu malen, nähern. Wasser, Farben, gutes Aquarellpapier und einen Pinsel - mehr benötigt die Aquarellmalerei nicht um damit zu experimentieren, zu staunen und dann verwundert über die eigenen Ergebnisse zu sein. Sie genießen die schöne Atmosphäre der kleinen Gruppe von bis zu sechs Personen und werden mit meiner Anleitung und Hilfe einige schöne Motive erstellen, die Sie dann voller Stolz und Freude mit nach Hause nehmen. Und wer weiß? Vielleicht ist ein Grundstein gelegt für weitere Beschäftigung mit der Malerei.

Materialkosten:

ca. 25,00 €

Bitte altes T-Shirt bzw. Hemd/Hose mitbringen wegen eventueller Farbflecken

Buchbar für Gruppen ab 10 Teilnehmerinnen:

Termine auf Anfrage für 3 Tage – 2 Nächte

Seminarpreis:	169,00 €
Übernachtungspreis mit VP im Einzelzimmer:	199,00 €



Du bist der Künstler

Intuitive Malerei für Einsteiger

Was muss ich da können? Wie geht das? Kann man das lernen? Man muss nichts „können“, es „geht“ von alleine und man kann vor allen Dingen lernen, sich darauf ein zu lassen. Das ist alles! Trotzdem..., wer sich noch nicht damit beschäftigt hat, wird alleine schwer einen Eingang in die intuitive Malerei finden. Es gibt nämlich noch eine Frage, nämlich die Entscheidende: WAS ist intuitive Malerei? Man kann darüber Vorträge halten und es sind auch schon Bücher darüber entstanden, aber man kann es auch in einem Satz sagen: Intuitive Malerei ist loslassen, zulassen, fließen lassen und ein „in-sich-hinein-hören“. Ein Papier oder eine Leinwand, Farbe, Pinsel, Stifte, Hände, eine ruhige geschützte Umgebung..., die Malerei, die dann entsteht ist „intuitiv“. Und mit Sicherheit erfährt man einiges über sich selber. Wer sich auf diese schöne Reise begeben möchte, ist in diesem Workshop gut aufgehoben.

Materialkosten:

ca. 25,00 €

Bitte altes T-Shirt bzw. Hemd/Hose mitbringen wegen eventueller Farbflecken

Buchbar für Gruppen ab 10 Teilnehmerinnen:

Termine auf Anfrage für 3 Tage – 2 Nächte

Seminarpreis:	169,00 €
Übernachtungspreis mit VP im Einzelzimmer:	199,00 €



LANDHOTEL KERN

1. THEMENHOTEL IN HESSEN®



HABEN SIE FRAGEN? ☎ 0 56 26.99 70

Dein Wissen macht Dich einzigartig

Brunnenstraße 10 · 34596 Bad Zwesten · Fon +49 (0) 56 26 99 7-0 · www.landhotel-kern.de · info@landhotel-kern.de