

Nähere Informationen zur Seminarwoche:

Bewegung: Spaziergänge, Radfahren in der herrlichen Landschaft, Übungen im Freien und Wanderungen zu Kraftplätzen helfen zur Ruhe zu kommen

Ernährung: „Wir sind zu sauer“, Säure-Basen-Haushalt

In den letzten Jahren können wir eine stetige Zunahme der Gewebeübersäuerung bei Menschen beobachten. Als Folge davon herrscht Sauerstoffmangel. Das Bindegewebe verschlackt => die Zellen werden unzureichend versorgt. Anbei nur einige Beispiele an Symptomen wenn unser Körper übersäuert ist:

Müdigkeit, Kopf- und Rückenschmerzen, Bluthochdruck, Verspannungen, schnelle physische und psychische Erschöpfung, Anspannung und Unruhe, Gereiztheit, geschwächtes Immunsystem.

Im Vortrag erhalten Sie eine Übersicht wie wir unseren Säure-Basen-Haushalt wieder in Balance bringen können.

Individuelles Stressmanagement: Jeder Mensch empfindet Stress anders und hat andere Stressfaktoren, im persönliche Coaching werden diese bewusst gemacht. Sie lernen achtsam mit sich umzugehen, die oft eigenen hohen Erwartungen an sich selber herunterzuschrauben und auch mal nein zu sagen.

Leicht erlernbare Entspannungsmethoden wie z.B. Entspannung nach Jakobson und tibetisches Heilyoga helfen Ihnen wieder in Balance zu kommen, durch gezielte Atemübungen und geführte Meditationen finden Sie innere Ruhe. Die Übungen können Sie auch später in der Arbeit und zu Hause anwenden, damit Sie dem Alltagsdruck stand halten und so gesund bleiben.

Manuelle Körpertherapien wie z.B. Entspannungsmassagen helfen dem Körper die erworbenen Verspannungen vom Stress loszuwerden.

Ganzheitliche Behandlungsmethoden wie Akupunktur und homöopathische Komplexmittel werden unterstützend hinzugezogen falls schon körperliche Beschwerden vorhanden sind.

Ablaufprogramm:

- Tag 1:**
- Anreise**
 - 18:30 Uhr Abendessen**
 - 20:00 Uhr Begrüßung**
- Tag 2:**
- 9:30 Uhr**
 - Vorstellung, Ankommen**
 - Bestandsaufnahme**
 - **Was ist Stress und wie wirkt er sich im Körper aus**
 - **Eigener Umgang mit Stress**
 - **Stressfaktoren**
 - **Entspannungsmethoden, Teil 1**
 - 12:30 bis 14:30 Uhr Mittagspause**
 - 14:30 bis 17:30 Uhr**
 - Bewegung – Spaziergang zu einem Kraftplatz ganz in der Nähe**
 - Zeit für Seele baumeln lassen**
 - Entspannung in Bewegung**



- Fortsetzung Tag 2:** 18:30 Uhr Abendessen
20:30 Uhr Meditation und Reflexion vom Tag
21:30 Uhr Nachtruhe
- Tag 3:** 09:30 Uhr
- Eigene Stressfaktoren wahrnehmen
 - Körperwahrnehmungsübungen
 - Entspannungsmethoden, Teil 2
- 12:30 bis 14:30 Uhr Mittagspause
Nutzung des Vitalzentrums, Zeit für Massagen, Sauna, Dampfbad
18:30 Uhr Abendessen
Freier Abend
- Tag 4:** 09:30 Uhr
- persönliche Reflexion, Zwischenbilanz
 - Entspannungsmethoden, Teil 3
 - Vortrag „Ernährung“
- 12:30 Uhr bis 14:30 Uhr Mittagspause
14:30 Uhr
- Ausflug mit dem Rad* zu einem stillen Ort am See/
 - Wahlweise Kräuterwanderung
- 18:30 Uhr Abendessen
20:30 Uhr Meditation
21:30 Uhr Nachtruhe
- Tag 5:** 9:30 Uhr
- Aktive Entspannung „Lu Jong – Tibetisches Heilyoga“
 - Erlernen der 5-Elemente Übungen
- 12:30 bis 14:30 Uhr Mittagspause
Nutzung des Vitalzentrums, Zeit für Relaxen, Sauna und Dampfbad
18:30 Uhr Abendessen
21:30 Uhr Nachtruhe
- Tag 6:** 9:30 Uhr
- Zusammenfassung der passiven Entspannungsübungen
 - Welche Übungen kann ich gut in meinen Alltag integrieren
 - Atemübungen
- 12:30 bis 14:30 Uhr Mittagspause
14:30 Uhr Zusammenfassung der aktiven Entspannungsübungen
Nutzung des Vitalzentrums, Zeit für Relaxen, Sauna und Dampfbad
18:30 Uhr Abendessen
20:30 Uhr Meditation und Reflexion vom Tag
21:30 Uhr Nachtruhe
- Tag 7:** Abreise



Betreuung:

Die Betreuung erfolgt durch Ina Heim, Heilpraktikerin und Entspannungstrainerin, spezialisiert auf Stressmanagement, siehe: <http://www.naturheilpraxis-heim.de>
Nachbetreuung über persönliche Telefonkontakte, E-Mail und Kontakte der Gruppe untereinander

Teilnehmerzahl:

1 bis maximal 5 Personen

Bitte mitbringen:

Schreibsachen, bequeme Kleidung, Hausschuhe, warme Socken, Decke, wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk, Rucksack, Radbekleidung, Turnschuhe.

Yogamatten sind vorhanden

Termine:

tägliche Anreise auf Anfrage möglich

Preise:

Seminarkosten pro Person: ab 3 Personen 750,- €, 2 Personen 825,- €, 1 Person 900,- €
Hotellkosten 954 € . Im Hotelpreis enthalten sind 6 Übernachtungen im Einzelzimmer (andere Kategorien auf Anfrage), Frühstücksbuffet, 3-Gänge-Abendmenü und 3 beliebige Anwendungen im Vitalzentrum. Sie können aus folgenden Anwendungen wählen:

Klassische Dr. Hauschka-Behandlung,	60 min
Entspannende Ganzkörpermassage	60 min
Farfalla Gesichtsbehandlung	60 min
Fußreflexzonenmassage	60 min
Lymphdrainage	60 min
Cranio-Sacrale-Massage	60 min

***Räder:** Trekking-Fahrräder können zu 8,- Euro für den Nachmittag gemietet werden.
Elektro-Räder zu 20,- Euro pro Tag.

Anzahlung:

50 % bis 3 Monate vor Anreise für Hotelleistungen und Seminarkosten, Restzahlung bis eine Woche vor Anreise

Stornobedingungen:

Bis 3 Monate vor Reiseantritt frei;

3 Monate bis 1 Monat: 25% auf Hotel- und Seminarkosten

29 Tage bis Kursbeginn: 50 % auf Hotel- und Personalkosten

Bei Seminarabbruch sind die vollen Seminar- und Hotelkosten, abzüglich Frühstück und Abendessen, zu bezahlen

Wir empfehlen Ihnen den Online-Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung: Bitte hier den [Versicherungs-Link](#) öffnen.

