

Individuelle Heilwochen „Die alternative Kur“



Nimm Dir diese Zeit für Dich. Finde wieder zu Dir selbst, komme raus aus Deiner Schwere und Erschöpfung. Erlebe was Dir Freude macht und wie Du Dich wieder leicht fühlen kannst.

- Bist Du erschöpft, ausgelaugt oder hast ständig negative Gedanken?
- Steckst Du in einer Krise, bist unglücklich oder hast irgendwie den Sinn in Deinem Leben verloren?
- Brauchst Du neue Energie, vielleicht nach einer Krankheit oder schweren Zeit?
- Willst Du wieder zur Ruhe kommen, Dich selbst wieder finden und Dich neu ausrichten?
- Darf wieder mehr Freude, Spaß und Leichtigkeit in Dein Leben kommen?

Inmitten der Natur, umgeben von den Bergen, abseits von jeglicher Art von Lärm und Trubel und in einer Oase der Ruhe, wie sie so nur noch selten zu finden ist, laden wir Dich herzlich zu einer Zeit der Entschleunigung und bewusstem De-Stress ein.

Mit täglichem Programm aus Heil-Behandlungen, Gesprächen mit Coaches/Therapeuten, Meditationen, Massagen, Bewegungseinheiten und praktischen Übungen unterstützen wir Dich dabei Deine Systeme runterzufahren und Dich wieder zu spüren. Aber auch Ruhe und Entspannung wird nicht zu kurz kommen.

Termin:

grundsätzlich frei wählbar

Beginn und Ende:

Wir starten jeweils am Sonntagabend. Therapietage sind Montag bis Freitag. Am Wochenende kann die tolle Natur und Umgebung für Wanderungen, Baden und zur Erholung genutzt werden. Mindestdauer von Sonntagabend bis Freitagnachmittag. Wir empfehlen 2-3 Wochen, um wirklich runterzukommen, zu sich selbst zu finden und nachhaltige Heilung zu erfahren.

Leitung:

Nadine und Florian Huber sowie andere Therapeuten

Hauptinhalte:

- ♥ Ruhe und Entspannung – sowohl in unseren liebevoll gestalteten Zimmern und Haus als auch in der schönen Natur mit Bergen, Seen und Flüssen rundherum
- ♥ Heilbehandlungen – lasse neue Energie mittels Energiebehandlungen (wie z.B: Reiki oder EFT) in Dein System einströmen und aktiviere Deine Selbstheilungskräfte
- ♥ Massagen – auch Dein Körper darf bei einer Massage entspannen und körperliche Blockaden werden bearbeitet
- ♥ Meditationen –zur Entschleunigung und fürs Wohlbefinden. Einmal pro Woche dann eine tiefe Atemmeditation und / oder eine fantasievolle Gedankenreise in Dein Unterbewusstsein
- ♥ Gespräche mit Coaches und/oder Therapeuten – in Gesprächen mit uns kannst Du von Deinem Leben, Deinen Ängsten und Sorgen erzählen und bekommst neue Sichtweisen sowie Impulse in Richtung Heilung
- ♥ Bewegungseinheiten – leichte Übungen, um Deinen Körper wieder zu spüren, zu dehnen und freizumachen. Zweimal pro Woche geführte Wanderungen mit angepasstem Niveau

Jeden Tag wartet somit ein buntes Programm aus einem Morgengruß, zwei Einheiten/Behandlungen untertags und einer kleinen Meditation oder Bewusstseinsübung am Abend auf Dich. Dazwischen ist bewusste Zeit für Dich - für Ruhe, Erholung und Entschleunigung.

Beispiel für einen Wochenplan:

	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
07:30		Morgengruß	Morgengruß	Morgengruß	Morgengruß	Morgengruß	
08:30	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück
09:30	freie Zeit	Gesprächseinheit	Geführte Wanderung oder Spaziergang	Atemmeditation	freie Zeit	Yoga oder Wandern	freie Zeit
11:00		freie Zeit		freie Zeit	EFT oder Massage		
12:30		Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	
13:00		freie Zeit	Energiebehandlung	Familienaufstellung	freie Zeit	Gesprächseinheit	
15:00	Anreise	Theorie Stressfaktoren	freie Zeit	freie Zeit	Theorie Selbstliebe	Gesprächsrunde	
18:00	Begrüßung					Abreise?	
18:30	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen
20:00	Kennenlernen	Meditation	freie Zeit	Filmbabend	Loslassen und Singen	freie Zeit	freie Zeit
	In der Gruppe	Bewegung					
	Einzelsitzung	Essen					

Ziele:

Wir helfen Dir wieder zu Dir zu finden, raus aus der Erschöpfung und der Krise zu kommen. Du darfst hier wieder Energie tanken, um mit neuer Power, Lebenslust und Freude wieder ins Leben gehen. Und bewusst im Alltag mit neuen Lösungswegen für positive Veränderung zu sorgen.

Warum mit uns?

Wir sind keine Kurklinik oder Heilanstalt, die nach vorgegebenen Schemata arbeiten muss, sondern können uns auf Dich und Deine Themen einstellen. Und dann das Programm dementsprechend anpassen. Du entscheidest zusammen mit uns, was Dir guttut und wo Du Schwerpunkte legen möchtest. Dies mag auch von Tag zu Tag unterschiedlich sein. Mit der Erfahrung selbst durch Krisen, Burn-Out und Co gegangen zu sein, wissen wir, dass man flexibel sein darf, je nachdem welche „Tür“ gerade aufgeht.

Wir sind mit Dir im gleichen Haus und können Dich auffangen, wenn alte Dinge aufbrechen und Emotionen abfließen möchten. Und wir sind mit Herz und Seele bei Dir, weil wir spüren, dass dies unsere Berufung ist.

Ort:

Heil- und Seminarzentrum Chiemgau, Dalsenstr. 7, 83259 Schleching

Unterkunft und Verpflegung:

Zimmer und Vollpension können direkt über uns gebucht werden.

Preise pro Nacht und Person, inklusive Vollpension, exklusive Getränke:

EZ 120,- €, DZ 100,- €, DZ zur Einzelnutzung 130,- €

Kosten:

250,- Euro pro Therapietag (Mo-Fr) für die Behandlungen / Einheiten

Samstag und Sonntag nur Kosten für Unterkunft und Verpflegung.

Anmeldung:

jederzeit

Interesse?

Schreib uns eine E-Mail: info@bewusst-leben.de

Oder ruf uns an, Telefon: +49152 2854 8222