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.

Beginn und Ende	Frei wählbar, bitte kontaktiere uns und lass uns Deinen persönlichen Plan machen
Investition in Dich	150,- Euro pro Tag, für die Behandlungen und Therapien
Interesse?	Schreib uns eine E-Mail oder ruf uns an

Unterkunft und Verpflegung können direkt bei uns gebucht werden.

QR-Code scannen oder unter bewusst-leben.de

Heil- und Seminarzentrum Chiemgau

Dalsenstr. 7, 83259 Schleching
info@bewusst-leben.de | +49 152 2854 8222
@bewusst.leben.chiemgau

AUSZEIT

DE-STRESS UND ENTSCHLEUNIGUNG

Nimm Dir eine bewusste Auszeit. Finde wieder zu Dir selbst, spüre Dich und Deine Gefühle. Erlebe was Dir Freude macht und wie Du Dich wieder leicht fühlen kannst.

Dieser Kurs beinhaltet verschiedene Behandlungen und Therapien
Mit Nadine und Florian Huber, sowie weiteren Therapeuten.

Bist Du oft gestresst?

Fühlst Du Dich kurz vor dem Burn-Out?

Erfüllst Du täglich viele Erwartungen, aber hast Deine Freude und Leichtigkeit im Leben verloren?

Bist Du ausgelaugt und hast vielleicht schon erste körperliche Anzeichen oder Krankheiten?

Funktionierst Du zwar, aber stellst Dich selbst, Deine wahren Gefühle und Bedürfnisse immer mehr hintan an?

Hast Du das Gefühl in einer Krise zu sein?

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.

Inhalte

- **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 Reiki und anderen Energiebehandlungen in Dein System einströmen
- **Massagen** – auch Dein Körper darf bei einer Massage entspannen und körperliche Blockaden werden bearbeitet
- **Meditationen** – täglich eine kleine Meditation zur Entschleunigung und fürs Wohlbefinden. Einmal pro Woche dann eine tiefe Atemmeditation und / oder eine fantasievolle Gedankenreise in Dein Unterbewusstsein
- **Gesprächen mit Coaches und/oder Therapeuten** – in Gesprächen mit uns kannst Du von Deinem Leben, Deinen Ängsten und Sorgen erzählen und bekommst Feedback sowie erste 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

Ziele

Du darfst hier wieder Energie tanken. Und mit neuer Power, Lebenslust und Freude wieder ins Leben gehen. Reflektiert und bewusst es auch im Alltag halten zu wollen.