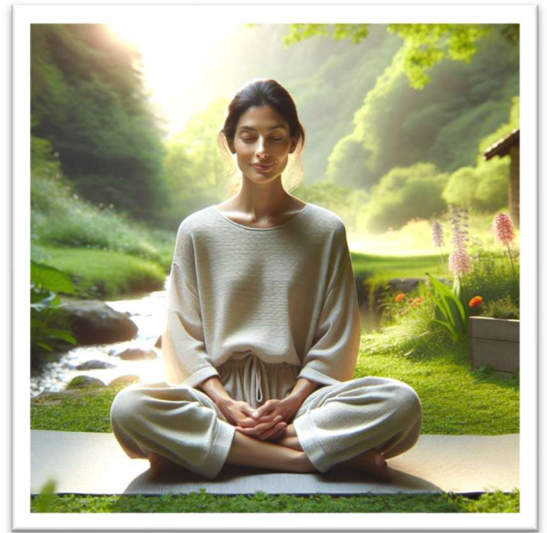


AUSZEIT

„De-Stress und Entschleunigung“



Gestalte Deine persönliche Auszeit mit einem Mix aus Urlaub, Natur, wohltuenden Behandlungen und mehr Bewusstsein.

- Bist Du oft gestresst?
- 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 hinten an?

Dann 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.

Wir helfen Dir dabei. 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.

Du selbst kannst Dir (gerne mit unserer Beratung) Deine persönliche Auszeit zusammenstellen. Wähle aus unseren Angeboten an Heil-Behandlungen, Gesprächen mit Coaches/Therapeuten, Meditationen, Massagen, Bewegungseinheiten und praktischen Übungen.

Hier eine Auswahl an möglichen Behandlungen/Therapien/Einheiten:

- ♥ **Energiebehandlungen** – 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. Wir bieten sowohl tiefgehende Sport- und Wellnessmassagen als auch Ayurveda- und Lomi Lomi Massagen.
- ♥ **Meditationen** – geführte Meditationen zur Entschleunigung und fürs Wohlbefinden.
- ♥ **Atemmeditation** – tiefes „Breathwork“ oder auch eine fantasievolle Gedankenreise in Dein Unterbewusstsein mit Atmung unterstützt
- ♥ **Aufstellungen** – um Familien oder andere Systeme zu befühlen und besser zu verstehen
- ♥ **EFT Klopftechnik** – zur Beruhigung des Nervensystems, löschen von alten Mustern und Verankerung von neuen Glaubenssätzen
- ♥ **Bioresonanz** – um zu erkennen, wo Schwachpunkte in Deinem System sind und Blockaden zu lösen

- ♥ **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
- ♥ **Yoga** – sowohl sanfte (traumasensible) als auch anstrengendere Varianten
- ♥ **Kreatives Basteln** – baue selbst (ggf. mit Hilfe) schöne Dinge aus Naturmaterialien, die Dir Freude machen
- ♥ **Bewegungseinheiten** – leichte Übungen, um Deinen Körper wieder zu spüren, zu dehnen und freizumachen. Und gerne auch geführte Wanderungen mit angepasstem Niveau.

Und natürlich **Ruhe und Entspannung** – sowohl in unseren liebevoll gestalteten Zimmern und Haus als auch in der schönen Natur mit Bergen, Seen und Flüssen rundherum.

Wir unterstützen Dich dabei Deine Systeme runterzufahren und Dich wieder zu spüren. Um ruhiger, bewusster und entspannter zu sein.

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.

Warum mit uns?

Wir können uns frei auf Dich und Deine Themen einstellen. Du entscheidest, was Dir guttut und wo Du Schwerpunkte legen möchtest. 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, unterstützen Dich gerne und freuen uns auf die gemeinsame Zeit mit Dir. 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,- €

Termin: frei wählbar, Empfehlung mind. 7 Tage

Leitung: Nadine und Florian Huber sowie andere Therapeuten

Beginn und Ende:

Frei wählbar, bitte kontaktiere uns und lass uns Deinen persönlichen Plan machen

Kosten:

Je nach Anzahl der gewünschten Behandlungen und Therapien. Wir erstellen Dir gerne ein persönliches Angebot.

Anmeldung:

jederzeit

Interesse?

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

Oder ruf uns an, Telefon: +49152 2854 8222