

Finde in die Balance – Deine Antistress-Auszeit in der Natur

09.-15.06.2024



Bedingt durch Überlastung, Problemen bei der Arbeit und im Privaten sowie Reizüberflutung im Alltag fühlen sich heutzutage viele ständig gestresst und haben die Fähigkeit zu echter Entspannung verlernt.

Dauerstress schädigt jedoch das Immunsystem und kann längerfristig zum gefürchteten Burnout mit schwerwiegenden körperlichen und seelischen Symptomen führen. Deshalb sollte man dem "Ausbrennen" auch so früh wie möglich entgegenwirken.

Ziel unseres "Finde in die Balance -Retreats" ist es daher, den Teilnehmern verschiedene Entspannungstechniken zu vermitteln, um ihr körperliches und seelisches Gleichgewicht wieder herzustellen und Ihnen die Zeit und den Raum zu geben um in sich zu gehen und sich zu regenerieren.

Neben der Entspannung kommt bei uns aber auch die Bewegung nicht zu kurz, denn bekanntlich regt Sport die Bildung von Glückshormonen an. Nutzen Sie also nach eigenem Gusto unseren Pool, Spa- und Fitnessbereich oder schnuppern Sie in unser hauseigenes Aktivprogramm mit Sportlehrer Peter herein.

Und nicht zuletzt, lassen Sie sich einmal so richtig verwöhnen. Eine exklusive Naturkosmetik-Behandlung sowie eine Energy Massage sind bereits inbegriffen, weitere Treatments können Sie auf Wunsch gerne noch zubuchen.

Unsere Leistungen:

- 6 x Übernachtung in der gewählten Zimmerkategorie mit reichhaltigem Frühstücksbuffet
- Qualifizierte Begleitung und Anleitung durch Heilpraktikerin und Mental Coach Petra Schantini
- Großes Aktivprogramm mit Meditation in der Natur, Senlin Taji, Waldbaden, Kreativzeit und Energetischer Psychologischer Kinesiologie
- 1 x Energy Massage 1,5h durch Frau Schantini
- 1 x verwöhnende Gesichtsbehandlung mit hochwertigen Naturkosmetik-Produkten bei unserer Fachkosmetikerin Annette Duffner
- Auf Wunsch Low Carb-Diät nach Montignac oder 1000 kcal. Schlemmerdiät für € 33.- p.P. und Tag zubuchbar
- KENNENLERNPREIS ab 792.- p. P im EZ, zzgl. Kurtaxe



Infos zum Aktivprogramm „Finde in die Balance“:

Waldbaden (jap. Shinrin Yoku): Bedeutet soviel wie „Baden in Waldluft“, d.h. wir tauchen dabei ein in die wunderbare Natur des Waldes und stärken unsere fünf Sinne – Sehen, Hören, Fühlen, Riechen und Schmecken. Waldbaden hat einen wunderbaren Effekt auf Körper, Geist und Seele. Der Wald senkt die Stresshormone, hebt die Laune und sorgt für inneres Gleichgewicht.

Senlin Taiji: Verbindet die Elemente des Waldbadens mit den fließenden Bewegungen des Taijiquans sowie der stillen Sitzmeditation Zazen. Achtsam tauchen wir ein in die Atmosphäre des Waldes. Wir kommen an in der Langsamkeit, um mit kleinen Übungen unsere Sinne bewusst zu öffnen. Mit Leichtigkeit stellt sich Entspannung ein -Stresshormone sinken, der Blutdruck normalisiert sich, wir kommen zur Ruhe. Dazwischen und zum Abschluss tauchen wir ein in die stille Sitzmeditation Zazen.

Meditation: Seit 2500 Jahren ist Meditation eine bewährte Methode, „seine Verhalten und seine Gedanken zu erfassen und sie ins Bewusstsein zu bringen.“ Mit der Sitzmeditation Zazen oder der Gehmeditation Kinhin beginnen wir einen wunderschönen Tag. Meditation draußen in der Natur lässt die Energien besser fließen. Die Erfahrung, die wir draußen machen, können wir dann auch nach innen bringen. Es fällt vielen Menschen, die draußen meditiert haben, leichter auch im Alltag zuhause oder im Büro eine Meditationseinheit einzulegen.

Energetische Psychologische Kinesiologie: Ist eine Methode zur Lösung von emotionalen und mentalen Stressreaktionen. Um eine Stressbewältigung in verschiedenen Lebenssituationen besser steuern zu können, werden unterschiedliche Methoden eingesetzt, z.B. Glaubenssätze, Affirmationen, Frei Klopfen uvm. Es können Testtabellen eingesetzt werden, um Themen wie Burnout, Überlastungsstress und Konfliktlösungen besser zu evaluieren.

Kreativzeit: In der Kreativen Stunde bewegen wir uns je nach Wetterlage in der Natur oder im Gruppenraum. Kreativität ist "Intelligenz, die Spaß macht". Sie zeigt sich im Denken und Handeln und ist elementar wichtig für die Entwicklung des Menschen. Jeder Mensch besitzt von Natur aus Kreativität, nur bei vielen geht diese Gabe nach der Kindheit vermeintlich verloren. In der Kreativen Stunde machen wir uns daran, die verschüttete Kreativität wieder aufs Neue zu erwecken.

Energy Massage: Das Prinzip von Yin und Yang ist, dass alles als untrennbare und widersprüchliche Gegensätze existieren. Die Massage ist eine sanfte Streichmassage mit ätherischen Ölen und Sesamöl. Sesamöl bewirkt eine Entgiftung über die Hautzellen. Die ätherischen Öle beleben das Energiezentrum. Ziel der Massage ist, das Gleichgewicht der beiden Seiten wieder herzustellen und ein Gefühl der Balance zu erleben.

Preise 2024	1 Person	2 Personen
Einzelzimmer ohne Balkon	792,00	
Einzelzimmer mit Balkon	852,00	
Doppelzimmer Comfort	954,00	1698,00
DZ Sup	978,00	1770,00
JS St	1008,00	1794,00
JS Sup	1080,00	1932,00
JS Del	1104,00	1986,00



Kursleiterin Petra Schantini