



Gesundheits-Wochenende

zur Erholung und Stabilisierung des allgemeinen Wohlbefindens mittels Körper- und Atemübungen, Gesprächen, Klangschalenmassage, Meditationen, Naturerfahrungen, inkl. Vorgespräch und persönlichem Programm

In Zeiten hoher Anforderungen und Erwartungen können wir bei zu wenig Ausgleich leicht aus der Balance geraten. Einmal aus dem Zyklus der An- und Entspannung geworfen fällt es manchmal schwer aus eigener Kraft wieder in einen harmonischen Rhythmus von Aktivität und Passivität zu gelangen.

Um wieder mehr bei sich selbst zu sein, ein Gefühl für die eigenen Bedürfnisse zu bekommen und aus dem Tunnelblick in die Vielfalt der Möglichkeiten zurück zu finden, biete ich an diesem Wochenende eine abwechslungsreiche Auswahl an Angeboten an, um wieder in die eigene Kraft zu kommen.

Regeneration findet nur in der Entspannung statt. Mittels Körper- und Atemübungen finden wir in die Körperempfindung. Ebenso fördert das Erspüren in der Natur unsere Selbstwahrnehmung.

In Gesprächen und durch Brain Storming werden wir Alternativen und Ressourcen entdecken und Wege finden, wie diese im Alltag integriert werden können.

Wir gehen den Ursachen des seelischen und daher auch körperlichen Ungleichgewichts auf den Grund und erörtern Prozesse und Verhaltensweisen, um das Selbstwertgefühl zu stärken und die Lebenseinstellung zu erhellen.

Im Seminar zeige ich euch Körperübungen, die ihr in den Alltag mitnehmen könnt und setzen so den Grundstein für ein fundiertes Selbstwertgefühl. Atemübungen für die innere Wahrnehmung sowie Atemtechniken für einen Ausgleich des Parasympathikus bzw. des Nervensystems werden geübt und gefestigt. Beim Klang der Klangschalen können wir unsere Schwere ganz der Erde übergeben und dabei Spannungen lösen.

Durch stille und dynamische Meditationen finden wir neue Zugänge zu unseren inneren Kraftquellen und damit zu unseren Fähigkeiten.

Absichtsloses Sein in der Natur lässt uns unsere Verbundenheit mit dem Göttlichen und unsere Dankbarkeit erspüren.

Anfragen bitte an <https://www.freier-atem.at/kontakt>
oder per Telefon/Whats app: 0660 28 99994

Claudia Weber, Atem- und Körpertrainerin