

Fasten. Gesundheit. Auszeit.

Fasten & Naturcoaching mit Maria Regli

Allgemeines:

Wir leben in einer Gesellschaft, die von linearem Fortschrittsdenken geprägt ist: «immer mehr und immer schneller». Dieses Denken wird uns oft selbst zum Verhängnis und blockiert uns in der Entwicklung. Wenn wir unser Verhalten ändern möchten, brauchen wir andere geistige Bezugsmodelle. Unter Einbezug der Lebenssituation moderner Menschen und des heutigen individuellen Bewusstseins ist der «Lebenskompass» nach U. und D. Seghezzi entstanden. Mit dieser geistigen Landkarte können sowohl Entfaltungs- wie auch Transformationsprozesse beschrieben werden. In diesem Kurs werden verschiedene zyklische Räder vorgestellt: das Rad der Jahreszeiten und der Lebensphasen, das Rad der Balance und der Disbalance und das Rad der Transformation. In individuellen «Natur- und Schwellengängen» kann Gehörtes umgesetzt und im anschliessenden Naturcoaching in den Alltag integriert werden.

Das können Sie erwarten:

- Naturmeditationen (15' zur freien Gestaltung)
- Einführung in zyklische Orientierungsmodelle (1 Std./morgens)
- Individuelle «Natur- und Schwellengänge» (1-2 Std. mittags)
- Austausch /Coaching in der Gruppe (1 Std. abends)
- Fünf-Elemente-Yoga aus dem Lu Jong (1/2 Std. abends)

Programm & Details:

Begrüssung:	Samstag, 18.00 Uhr
Zeiten:	Montag bis Freitag jeweils morgens/mittags ca. 3 Std. und abends ca. 1,5 Std.
Abreise:	Samstag, ca. 09.00 Uhr
Mitbringen:	passende Kleider, Rucksack mit Thermoskanne/Flasche, Schreibmaterial

Preise pro Person / Datum:

CHF 350.00
Kurswoche, zuzüglich FastenBasis-Woche je nach Studio

- 05.08. – 12.08.2023

Kursdurchführung ab 3 Personen. Maximale Teilnehmer*innenzahl: 12 Personen.
Die Anmeldungen werden nach ihrem Eingang berücksichtigt.

Die FastenBasis-Woche findet statt.