

Fasten. Gesundheit. Auszeit.

Fasten & Achtsam sein – im Hier und Jetzt mit Marianne Camenzind

Allgemeines:

Innehalten. Wahrnehmen, was jetzt ist. Bedürfnisse spüren. Mit allen Sinnen die Welt erfahren. Nur im Hier und Jetzt haben wir Zugang zu unserem vollen Kraftpotential, woraus wir neue Energie und Gelassenheit schöpfen können. Dazu ist diese Woche da. Runterfahren. Den Moment geniessen. Entspannen. Inneren Frieden finden. Sich wieder neu am Leben freuen.

Ziele:

- im Hier und Jetzt das, was ist, wahrnehmen
- durch körperliche Erfahrung den Moment bewusst erleben
- mit allen Sinnen neuen Zugang zur Welt finden
- Möglichkeiten zur einfachen Entspannung erfahren
- Achtsamkeitsübungen und Werkzeuge aus der Kinesiologie kennenlernen, um immer wieder frische Energie zu schöpfen

Programm & Details:

Begrüssung:	Samstag, 18.00 Uhr
Kurszeiten:	Sonntag, Dienstag und Donnerstag jeweils 2 Stunden
Mitbringen:	Lockere Kleidung, Schreibwaren, Notizheft
Abreise:	Samstag, ca. 09.00 Uhr

Preise pro Person / Datum:

CHF 240.00 (inklusive detaillierte Unterlagen)
Kurswoche, zuzüglich FastenBasis-Woche je nach Studio

- 12.09. – 19.09.2020
- 31.10. – 07.11.2020

- 13.02. – 20.02.2021
- 19.06. – 26.06.2021
- 13.11. – 20.11.2021

Kursdurchführung ab 4 Personen, Maximale TeilnehmerInnenzahl: 12 Personen
Die Anmeldungen werden nach ihrem Eingang berücksichtigt.

Die FastenBasis-Woche findet statt.