

Meditation, Yoga, Achtsamkeit und Soulcollage® 18. – 20. 10. 2024

Innere Kraftorte

Inmitten der wilden und magischen Natur widmen wir uns der eigenen Mitte. Wir nähren den inneren Kraftort mit Körperarbeit, Entspannung, teils geführten Meditationen und Soul Collage®.



Dieses Wochenende soll Dich ganz in Deine Mitte bringen und Dir Deine inneren Kraftorte bewusst machen und Dich verankern. Du erlebst Deine inneren Ressourcen, lernst Atem-, Körper- und Entspannungstechniken kennen zur Zentrierung, Erdung und auch zur Erweiterung Deines Energiefeldes. Durch das kreative und spielerische Gestalten einer Soulcollage® lässt Du Dich von den Botschaften der Bilder berühren. Am Samstagnachmittag stehen 2-3h zur freien Verfügung, um die wunderbare Rigiwelt (Wasserfälle, Höhlen, Kraftorte) zu erkunden. Willst Du mehr davon, empfiehlt sich eine Anreise bereits am Freitagmorgen.

Mitbringen: - Warme Decke, eigene Yogamatte (kann auch für Fr 10.- gemietet werden), 2 bunte Heftli.

Datum: 18. – 20. Oktober 2024, Fr 18 bis So 14 Uhr

Leitung + Anmeldung Seminar: Dana Ruth Schmid, www.mit-Herzkraft.ch
dana@mit-herzkraft.ch, 079 336 87 39

Gabriela Kirschbaum, Leitung SoulCollage® www.praxis-sexualberatung.ch,
info@praxis-sexualberatung.ch T: 056 450 30 25

Kurskosten CHF 280 (Ermässigung auf Anfrage möglich)

Der Kurs entspricht 10h Weiterbildung.

Übernachtung mit veg./ biol. Vollpension und Infrastrukturbeitrag:
ab CHF 293.- im EZ, ab CHF 283.- im DZ

Anmeldung Übernachtung direkt im Hotel Zum Goldenen Hirschen,

Rigi Klösterli Tel.: +41 (0) 41 855 05 45, hotel@kloesterli.ch