

Regeneration in der Natur

Erholungs-Wochenende im Haus Bergfried



In unserer heutigen Gesellschaft werden die Anforderungen an jeden einzelnen von uns immer größer. Daher wird es immer wichtiger, sich zum Ausgleich Zeit für die Regeneration seines Körpers zu nehmen.

Wir alle brauchen einen gesunden Körper, um unsere täglichen Arbeiten und Herausforderungen zu erledigen. Ist unser Körper müde und verspannt werden wir zu „System-Erhaltern“, für den freudvollen kreativen Ausdruck in unserem Leben steht keine Vitalkraft mehr zur Verfügung.

An diesem Wochenende unterstützen wir Sie bei der Rückerinnerung ihres Körpers an eine entspannte Lebenshaltung durch effiziente Morgenübungen, tägliche Shiatsu-Behandlungen sowie eine gesunde und ausgewogene Ernährung. Den Rest macht die Natur!

Sie erwartet:

- **Das Haus Bergfried** mit seiner natürlich **fließenden Balance** zwischen **Naturerleben** und **moderner Ausstattung**, für **gesundes Schlafen** in einer geborgenen Umgebung.
- **2 Shiatsu-Behandlungen**, um den Körper wieder weich und geschmeidig zu machen um gleichzeitig eine gute Grundspannung für das Leben zu spüren.
- Eine **gesunde und einfache Küche** zur Stärkung des Immunsystems.
- **Erfrischende, einfache Morgenübungen** für die Flexibilität der Muskulatur, der Sehnen und Bänder im Körper.

- Die **Kraft des Feuers** (Lagerfeuer), mit dem richtigen Ambiente für Reflexion und neue Gedanken.
- **Freiraum** für Inspiration, um innere wie äußere Räume zu entdecken mit Wandermöglichkeiten direkt von der Unterkunft weg.
- Eine **inspirierende Meditations-Reise**, um in Ihrem Körper bewusst das **Gefühl der Regeneration** zu integrieren.

Beginn: Fr, 31. August 2012 (17.00-18.00 Anreise).

Ende: So, 02. September 2012 (ca. 17.00).

Anmeldung: Weitere Informationen und Anmeldung unter:
Email: office@swingyourmolecules.com
Tel: 0676/97 87 688 und 0664/44 196 72.

Hinweis: Die max. Teilnehmerzahl beträgt 10 Personen.

Ort: Glashütten (Haus Bergfried), folgender Link führt Sie zum Haus Bergfried mit genauer Anfahrtsbeschreibung:
<http://www.urlaub-anbieter.com/cebular.htm>

Preis: Euro 225,- pro Person (alles inkl.),
Euro 205,- pro Person (vergünstigter Paartarif, alles inkl.)

Organisation: Praxis für Scientific Shiatsu, Dr. Gernot Rauch und Alexandra Rauch-Diamantis (www.swingyourmolecules.com).



Feuerstelle Haus Bergfried, 2011