

Auszeit und Entschleunigung

Zeitraum

Fr., 06.05.2022

ab 15:30 Uhr

Sa., 07.05.2022

bis 15:30 Uhr

Zielgruppe

Interessierte

Referent/en

Kursbeitrag

Preise auf Anfrage

Die „perfekte Auszeit“ beginnt bereits mit der Anreise. An diesem Wochenende tickt die Uhr anders als im Alltag. In Ruhe können wir entschleunigen und durchatmen. Wir lernen die progressive Muskelentspannung kennen und mit Fantasiereisen erleben wir Kino im Kopf. Das Atmen hilft uns zur Ruhe zu kommen und Pilatesbewegungen mobilisieren unseren Körper. Angeleitete Massagen lassen uns entspannen und Kraft tanken. Entspannen bedeutet auch Spaß haben und das pulsierende Leben und Feuer in uns zu spüren. Diese Auszeit ist ein persönliches Innehalten, ein bewusstes Aussteigen aus dem Hamsterrad – ein Wahrnehmen im Hier und Jetzt.