

Auszeit und Entschleunigung

Data / Ora

ven., 06.05.2022

dalle ore 15:30

sab., 07.05.2022

alle ore 15:30

Destinatari

Interessierte

Referente

Importo

Quota d'iscrizione: a richiesta

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.