

Körper - Seele - Geist und Stimme

Stärke den Körper - beruhige den Geist - nähre die Seele
Sonntag, 06. Oktober - Samstag, 12. Oktober 2019

Das Finden der Mitte, in die Balance kommen zwischen
Aktivität und Ruhe, Energie auftanken und brauchen,
Stille und Austausch, ... das ist etwas, was uns tagtäglich
beschäftigt.

Fernab der Touristenströme bieten wir dir die etwas andere Art von Urlaub in Italien
an:

Morgens und Abends gibt es jeweils einen Block mit Taiji und Qigong: Atem -
Achtsamkeit und Faszientraining in Kombination mit Meditation und Singen von
Mantren und Kraftliedern.

Die Stunden dazwischen kannst du dazu nutzen Ausflüge zu machen, die
wunderschöne Umgebung zu erkunden, das nahegelegene Meer zu geniessen,
oder auch einfach die Seele baumeln zu lassen und die "isola felice" zu geniessen.

Eine Auswahl an verschiedensten, nahegelegenen Ausflügen stehen bereit.
In dieser Woche werden wir unseren Körper durch Übungen stärken, in
Meditationen unseren Geist zur Ruhe bringen und mit Gesängen unsere Seele
nähren.

Beginn:
Sonntag, 06. Okt. 2019 um 17:00 Uhr

Ende:
Samstag, 12. Okt. 2019 um 11:00 Uhr

Kosten:
Seminarkosten: 500.- Euro
Unterkunft u. Verpflegung (HP): 455.- Euro

Leitung / Infos / Anmeldung:
Petra Schmalenbach / Andrea Weibel
petra@in-balance-taiji.de /
info@jurtendorf.ch