

Wege aus dem Stress – Wohlfühltag: 13. Oktober 2018

»Wohlfühlen« – schon allein das Wort lässt in vielen von uns ein wohligh warmes Kribbeln entstehen. Wohlfühlen, das ist ein rundum positiver Begriff! Haben Sie Lust auf einen Tag Kurzurlaub, an dem sie sich einfach nur »wohlfühlen«? Auf die Gelegenheit einen Tag ohne jeglichen Stress zu genießen und zu entspannen?

Dann nutzen Sie die Chance! Lassen Sie Körper, Geist und Seele baumeln! Vergessen Sie den Alltag! Raus aus dem täglichen Hamsterrad! Wir stehen viel zu sehr unter dem tagtäglichen Hochleistungsdruck der Gesellschaft und bemerken gar nicht, wie wir allmählich immer mehr Energie verlieren.

»Frieden beginnt damit, dass sich jeder von uns jeden Tag um seinen Körper und Geist kümmert.«

Tich Naht Hanh

Nehmen Sie die Worte Tich Naht Hanhs zum Anlass, einfach einmal etwas für sich ganz alleine zu machen.

An unserem Wohlfühltag

... lernen Sie, was Stress ist, wie Stress auf Ihren Körper wirkt, wie Sie achtsam Stress gegenüberreten und wie Sie Oasen der Ruhe in Mitten von Hast und Eile finden.

...werden Sie vertraut mit den Grundlagen des innovativen Bewegungsprogramms KAHA und erhalten Sie außerdem ein Entspannungs- und Achtsamkeitstraining – so können Sie Ihren Körper dauerhaft und selbstständig kräftigen, wichtige Muskelgruppen stärken und innere Ruhe und Gelassenheit finden.

... genießen Sie eine 30minütige Massage, die speziell auf Ihre körperlichen Bedürfnisse abgestimmt ist, und zusammen mit einer Farblichtbestrahlung und unter Einsatz von Aromaölen gezielt Ihre Anspannungen und Verspannungen löst.

... erhalten Sie Einblick in die Wirkungsweise der Farblicht- und Aromatherapie.

Genießen Sie das Entspannen im Kreis von Gleichgesinnten und lernen Sie viel Neues kennen!

Geplanter Ablauf:

- 8:30 Uhr: Treffen im Vereinsheim, Turnverein Wangen
- 8.45 Uhr: Teil 1: Massagen, Bewegung und Entspannung
- 12:00 Uhr: Leckeres Mittagessen, speziell für uns vom Vorstand des TV Wangen, Herr Thomas Hähle, zubereitet.
- 13:00 Uhr: Vortrag »Wege aus dem Stress – Stress annehmen – Stress umdenken«
- Kaffeepause
- Teil 2: Massagen, Bewegung und Entspannung
- Ende: gegen 17:30 Uhr

Preis
pro Person:
88 €

Getränke und Mittagessen nicht
inbegriffen. Die Teilnehmerzahl
ist begrenzt!

Kontakt & Anmeldung:

Naturkosmetik Claudia Ziegler – 07161 - 53873 – info@kosmetik-ziegler.de – www.kosmetik-ziegler.de
Energiewelten Michaela Schaber – 07161 - 14731 – michaela.schaber@energiewelten.eu – www.energiewelten.eu