

feel-good-Waldtage: Mentaltraining, Waldbaden, Lesen im morphischen Feld, Heilsames Singen, Visionsuche



Vier Tage in der Natur, fernab von Alltag und Stress - lassen wir es uns gut gehen. Wir transformieren blockierende Denkmuster. Wir stellen uns außerdem die Fragen: Wohin geht mein Lebensweg? Was macht mir Freude im Leben?

Es erwartet euch:

- ☀️ Waldbaden in Kombination mit Heilsamen Singen
- ☀️ Mentaltraining (Analyse und Auflösung von blockierenden Denkmustern, persönliches Coaching)
- ☀️ Visionsuche und Infos aus dem morphischen Feld
- ☀️ individuelle Phonophorese (Tonpunktur - intuitiv und an spezifischen Akupunkturpunkten)
- ☀️ Brotbackkurs (biologisches Vollkornbrot)
- ☀️ gesunde Verpflegung (Slowfood Biofrühstück und regionales, saisonales Slowfood Mittagessen)
- ☀️ gemütliches Beisammensein am Lagerfeuer

Kosten für das Seminar: 360 Euro

Kosten für Übernachtung und Verpflegung: 238 Euro (3x Übernachtung mit Slow Food Biofrühstück, 3x Slowfood Biomittagessen, Kräutertees (aus der nahrhaften Landschaft des Lesachtals), Bettwäsche, Bade-, Handtücher)

Anmeldung: info@johanna-kanzian.at

Nähere Infos: Mentalatelier feel-good, Eben 1, 9761 Greifenburg, Tel.: +43 664 5016317

Kursleiterin: Dr. Johanna Kanzian

<https://www.johanna-kanzian.at/leistungen/feel-good-waldtage/>

Termin: Freitag, 3. Juni 2022 bis Montag, 6. Juni 2022

Wo:

Peintnerhof Auszeit nehmen-Gesundheit fördern, Familie Unterguggenberger & Lexer, Niedergail 3, 9653 Liesing / Lesachtal, Tel.: +43 650 4111 802, www.peintnerhof.at, www.auszeithof.com

BESCHREIBUNG: Naturnahe Tage für mehr Gesundheit und Lebensfreude

- Ein kleiner Schritt zu natürlichem Leben, ein großer Schritt in Richtung Gesundheit und Wohlbefinden und Freude im Leben.
- Körperlich und mental die Lebenskraft stärken.
- Immunsystem stärken.
- Zurück zur Natur mit digitalem Detox (handyfreie Zeit) und mit Waldbaden (Shinrin Yoku).
- Visionssuche und Bewegung in frischer Luft und in der Natur.
- Selbst Brot aus dem vollen Korn backen.
- Essen mit Freude am Genuss – bewusst genießen und bewusst ernähren (Methode 8/16). Übersäuerung auf einfache und natürliche Art regeln.
- Mit gezielter Entspannung die innere Stimme wiederentdecken. Der eigenen Intuition wieder Gehör schenken und die energetische Signatur optimieren.
- Die Wirkung gezielt angewendeter Phonophorese (Tonpunktur) kennen lernen.
- Gesundheitsförderndes Singen (Chanten) in der Natur und beim Lagerfeuer.

Gruppengröße max. 8 Personen