

Biodynamik-Urlaub im ÖkoLea bei Berlin

mit AHA natürlich!



7.07.- 11.07.'21

Wir dürfen wieder...

Wie wäre es, an diesem wunderschönen erdig-umweltfreundlichen und sehr sozialen Ort eine kleine Auszeit mit biodynamischer Selbstfürsorge zu feiern?

Die Seele baumeln lassen kannst Du

im grünen Garten mit Liegestühlen und Feuerstelle oder Du kannst allein oder gemeinsam eine Tour zum See machen,



oder für mehr Entspannung, Tiefgang und Selbstentdeckung eine

biodynamische Massage von mir -nach Coronaregeln gestaltet- genießen.



Morgens & Abends bist Du eingeladen zur Einkehr und zur heilsamen Wesensverbindung im sicheren Kleingruppenkreis, (Corona-Regeln werden befolgt!!!!):

Ich biete individuell auf die Anliegen der Teilnehmenden abgestimmt, sowie auf Sommerthemen orientiert biodynamische Übungen aus verschiedenen Quellen, teils selbst erschaffen, teils erweitert und über 30 Jahre praktiziert.

Elemente aus meiner Schatzkiste sind unter anderem: Stressrelease, Tönen, Achtsamkeit, Atemarbeit, psychodynamischer Yoga, Selbst-Massage, Reiki, Coaching, Meditation, Chakrenarbeit, PMR, AT, Psychohygiene, Qigong, Cantienica, Therapie nach Gerda Boyesen und vieles mehr, je nachdem was gerade gebraucht wird.

Jede/r gibt nach einer kurzen Einstimmung & Besinnung kurz ein Blitzlicht, was gerade im Innen Thema ist. Nach diesen „Zutaten“ lasse ich die 1,5 Std- Einheit entstehen, vertraue dem Flow des wissenden Feldes. So ist sicher, dass für jede/n etwas dabei ist, denn es gibt Übungen zu allen Themen.

Weitere 5-Tages-Seminare dieses Jahr:

14. -18.07.'21 Ostseebad Rerik (verschoben auf nächstes Jahr)

4.- 8.8.'21 Habonia in Dahmsdorf (verschoben auf nächstes Jahr)

13.- 17.10.'21 Schlüßhof, Lychen

siehe

www.koerperarbeitundrituale.de
Körperorientierte Psychotherapie (nach HPG)
Anja Menneking
Tel.: 030-30608030