



Achtsamkeit mit Kneipp

7 – Tage Programm

Inkl. Übernachtung/Frühstück inkl. BIO-Vitalbüfett im Doppel- oder Einzelzimmer

Für einen freundlichen, fürsorglichen & heilsamen Umgang mit dem eigenen Körper, den Gefühlen und Gedanken

- Gesund durch Kneipp-Anwendungen (3 x Heublumensack, 3 x Wechselguss) für und am Körper
- Täglich neue Aspekte der Achtsamkeit im Alltag erleben
- Das Erfahrene verinnerlichen und verwirklichen
- Achtsamkeitstraining: Sitz- und Gehmeditation, Bodyscans
- Bewegungs- und Atemübungen zur Stressreduktion
- Stille und Dialog in Balance
- Täglich ca. 2 Übungsstunden
- Frei Sauna- und Infrarotkabinebenützung

Die Essenz unserer Achtsamkeitswoche mit Kneipp, erschließt sich durch das Innehalten und das sich Öffnen zu den eigenen, inneren Erfahrungen. Sie erleben das Da-Sein auf eine freundliche Art und Weise, die ihre tiefe Entspannung und Gelassenheit aufblühen lässt.

In diesem Zustand der Gelöstheit entsteht eine spielerische Neugierde, die Sie zu Ihrer Quelle führt. Es ist ein vertrauensvoller Weg, der Sie erinnern lässt, was wirklich wichtig für Sie ist. Dabei wird der praktischen Umsetzung im Alltag viel Aufmerksamkeit gewidmet.

1 Woche Achtsamkeit mit Kneipp, p/P € 890,00 – mit BIO-Vitalbüfett