

Wellness für die Seele und den Körper

vom **12.09.** bis **14.09.2014**

in Groß Pankow, Prignitz



Unser Leben wird bestimmt von Sachzwängen, Stress und Forderungen. Dann tun wir gern etwas für unseren Körper, durch Fitnesstraining, Gymnastik oder anderes, versuchen unseren Körper „fit für den Alltag“ zu halten – hauptsächlich, um zu funktionieren, aber durchaus auch, um unseren „Marktwert“ zu halten oder zu steigern. Mit dieser Haltung packen wir damit noch ein erhebliches Teil Gewicht auf unser Stresskonto. So raubt uns nicht nur der ganz normale Stress unsere Energie, sondern unsere Haltung uns gegenüber, unserem Körper und was wir von uns zeigen wollen, nimmt uns unbemerkt erhebliche zusätzliche Kraft.

Hier bietet sich an, dass wir unserem Körper und der Seele ein gemeinsames, wunderbares Wochenende schenken mit Aktivitäten für Körper und Geist und Seele. Alle Sinne werden aktiviert, man nimmt sich vom Angebot das, was man möchte, ist und isst zusammen, geht schwimmen im Pool, nutzt Trampolin und den großen parkartigen Garten in Groß Pankow.

Das Wochenende umfasst:

Aufstellungen zum eigenen Thema

Morgengymnastik im Freien mit Übung zur „inneren Bewegung“

Kamelreiten im Kontakt mit dem Tier kommen wir zum

Elefantenreiten direkten Kontakt mit uns selbst

Für sich sein

Vortrag über Ayurveda

Ayurvedische Massagen & Reiki (zusätzlich vor Ort buchbar)



Es stehen vor Ort zur Verfügung: 4 Zimmer als EZ & DZ, eine Hütte (2 Personen), Plätze für ein eigenes Zelt. 1 km weiter gibt es im Ayurvedahaus EZ und DZ (nur da, € 30,- pro Nacht/Person).

Die gemeinsamen Mahlzeiten werden mit einer Umlage von ca. € 30,- pro Person für das gesamte Wochenende berechnet, (überwiegend ayurvedisch – Vegetarier bitte Ansage)

Das Seminar wird leider ohne das angekündigte Tai Chi stattfinden. Die Kosten betragen daher **€ 210,-** einschließlich Übernachtung. Das Wochenende ist für 8 bis 10 TeilnehmerInnen konzipiert.



Ablaufplan für das Wochenende

Freitag: Ankommen bis ca. 17:00 Uhr (später ist kein Problem, ich bitte um vorherige Info)

18:30 Uhr: gemeinsames Abendessen

19:30 Uhr: Vortrag über Ayurvedische Typenlehre in Theorie & Praxis
Buchungen von ayurvedischen Heilbehandlungen u. Reiki

Samstag

07:30 Uhr: Morgengymnastik u. Tanz im Freien zur „inneren Bewegung“

08:30 Uhr: gemeinsames Frühstück

10:00 Uhr: Aufstellungen

Nach dem Mittagessen: Schwimmen, Spaziergehen (wunderschöne Landschaft) Sehenswertes besuchen, Faulenzen, Trampolin springen.....)

17:00 Uhr: „Aufstellungen für alle“: überraschende Lösungen finden sich, indem wir ein Anliegen in unser persönliches Wertemuster stellen.....

Abendessen: (bei gutem Wetter am Feuer)

Sonntag

07:30 Uhr: Morgengymnastik im Freien zur „inneren Bewegung“

09:00 Uhr: gemeinsames Frühstück

10:00 Uhr: Aufstellungen

ca. 14:00 Uhr: Kamel- und Elefantenreiten (Termin muss noch mit den Betreibern abgesprochen werden)

16 – 17 Uhr: gemeinsamer Ausklang bei Kaffee/Tee (& Kuchen)



Anmeldungen bis zum 5. September

bei JohannaMüller-Scheffsky

www.arte-sys.de oder

jmueller-scheffsky@web.de

für weitere Fragen stehe ich gern zur Verfügung unter 040 – 288 084 14

Das Wochenende findet im naturverbundenen Haus von Susanna Ben Cadi statt:

Wolfshagener Damm 7
16929 Groß Pankow

Verantwortlich für das Wochenende:	Johanna Müller-Scheffsky
Ayurveda in Theorie und praktischer Anwendung:	Gudrun Westphal
Kosten: pro Massage (mit Vor- u. Nachgespräch 1,5 Std.)	€ 100,-
Reiki: (1-1,5 Std.)	€ 50,-
Für das leibliche Wohl und das Wohnen sorgt:	Susanna Ben Cadi
Tanz am Morgen	Isabel Schmidt

Wir freuen uns über weitere InteressentInnen.

Anmeldeschluss ist der 04. September. Für weitere Fragen stehe ich unter den allseits bekannten Telefonnummern oder per Mail gern zur Verfügung.

Es grüßt herzlich

Johanna Müller-Scheffsky