

Freitag 16 Uhr - Sonntag 13 Uhr



Wir sind zu Gast im „Haus zum Weg“ in Hemberg (St.Gallen).

Die Unterbringung ist im Einzel- oder Doppelzimmer möglich.



► **Inklusive**

Die Preise sind inklusive zwei Übernachtung, Frühlingskur-Vollpension mit Zwischenmahlzeit, Qi Gong, Meditation, Energygym, Kochwerkstatt, Reflexzonenworkshop und eine Fussreflexzonenmassage.

Kosten

CHF 535 EZ Dusche/WC
CHF 485 EZ Dusche/WC (Etage)
CHF 505 DZ Dusche/WC

Anmeldung

Sylvia Schwarze
044 720 92 01
physiotherapie@bluewin.ch
www.wandlungsphase.ch

Gemeinschaftsprojekt



Gesundheitspraxis
Vroni Eichholzer
Querstrasse 6
8805 Richterswil
044 710 04 68
info@care-4-you.ch
Web: care-4-you.ch



Praxis für Physiotherapie & Ernährung
Sylvia Schwarze
044 720 92 01
physiotherapie@bluewin.ch
www.wandlungsphase.ch



Projekt Raum und Zeit



Entgiften- Entschlacken-
Regenerieren

mit den Fünf Elementen

01.- 03. März 2013



Wandlungsphase Holz

Der Frühling steht in der chinesischen Medizin für die Wandlungsphase Holz.

Es ist die Zeit des Wachstums und der Entwicklung. Auch in der westlichen Naturheilmédisin wird der Frühling genutzt, um den Körper zu entgiften und die Organe zu regenerieren. Nach dem Winter haben wir das Bedürfnis uns zu bewegen und neue Energien zu tanken.



Wir nutzen dieses Wochenende für eine gezielte Fünf Elementen Frühlingkur. Durch ein spezifisches Bewegungs- und Entspannungsprogramm aktivieren wir unseren Körperstoffwechsel. Das Immunsystem wird zusätzlich gestärkt.



Fünf Elementen Küche

In der Koch- und Esswerkstatt sammeln wir Ideen für das warme Frühstück. Wir kochen gemeinsam eine Kraftsuppe und jeder Teilnehmer bekommt die Möglichkeit, sich seine individuelle Frühlingkur zusammen zustellen.

Die beliebte „Finger Food Bowl“ darf natürlich nicht fehlen.

Reflexzonenmassage

Im Reflexzonenworkshop lernen wir die Zusammenhänge der einzelnen Reflexzonen kennen.

Wir aktivieren unsere Organe und unterstützen unsere Stoffwechselfunktionen. So entschlacken und entgiften wir auf eine natürliche Art.

Zudem kann sich jeder Teilnehmer mit einer Fussreflexzonenmassage verwöhnen lassen.

Qi Gong

Im 20. Jahrhundert verbreitete sich die Kunst des langsamen Bewegens rasch über die ganze Welt. Das Üben von Qi Gong stimuliert die körpereigenen Energien und aktiviert unsere Selbstheilungskräfte. Geniessen wir Ruhe und Entspannung mit Qi Gong.

Energygym

Wir aktivieren unser Meridiansystem und stimulieren unsere Akupunkturpunkte. Übungskombinationen aus Pilates, Yoga und Do In stärken unseren Körper. Die Energien können wieder frei fließen. Ein vitales und entspanntes Körpergefühl entsteht.

Meditation

Meditation - Atmung und Stille. In einem Moment des „Nicht Denkens“ zu verweilen.

Teemeditation- entdecke eine besondere Art der Meditation.

