

Unterkunft



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

Die Unterbringung ist im Einzel- oder Doppelzimmer möglich. Wir werden kulinarisch mit einer vegetarischen Vollwertküche verwöhnt.

.....

► Inklusive

2 Übernachtungen, Vollpension mit Zwischenverpflegung, Bewegungs- und Entspannungslektionen, eine Massage gemäss Programm

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

.....



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

02.- 04. März 2012



Regeneration

Der Frühling steht in der chinesischen Medizin für die Wandlungsphase Holz. Es ist die Zeit des Wachstums und der Entwicklung. Auch in der westlichen Naturheilmedizin 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 durch gezielte Bewegung, einer lecker- gesunden Ernährung und spezifischen Entspannungsübungen unseren Körperstoffwechsel zu aktivieren. Unser Immunsystem wird zusätzlich gestärkt.



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. Der verspannte Rücken und der stressgeplagte Nacken fühlen sich spürbar lockerer an. Ein vitales und entspanntes Körpergefühl entsteht.

Meditation

Meditation ist Atmung und Stille. In einem Moment des „Nicht Denkens“ zu verweilen. Kein Terminkalender stresst unsere Gedanken. Keine Aufgabenliste erdrückt uns.

Fünf Elementen Küche

Alle fünf Wandlungsphasen werden in der Ernährung mit einbezogen. Jedes Nahrungsmittel entfaltet in unserem Körper eine spezifische Energiewirkrichtung.



Regenerationsmassage

Geniessen Sie eine Fussreflexzonenmassage oder eine Shiatsubehandlung. Diese Behandlung unterstützt die Regenerationsfähigkeit Ihrer Organe. (Dauer ca. 30 min.)

