

# UNTERKUNFT

## Visionshaus

Freitag 16 Uhr - Sonntag 13 Uhr

Wir verbringen ein naturnahes Wochenende im Berner Oberland. Ringgenberg liegt am Brienersee. Wir übernachten in individuellen Themen Zimmern.

Mut, Weisheit, Liebe, Harmonie, Wahrheit,  
Hingabe, Wandlung, Trost

EZ mit Dusche/WC 550.- CHF

DZ mit Dusche/WC 510.- CHF

Die Preise sind inklusive Übernachtung,  
Vollpension mit Zwischenmahlzeit, Qi Gong,  
Meditation, Energygym, Wirbelsäulenworkshop.

Die Zimmeranzahl ist beschränkt.

[www.visionshaus.ch](http://www.visionshaus.ch)

10 % Frühbucherrabatt bis 30. Juni 2012

10% Empfehlungsrabatt bis 01. September 2012



## GEMEINSCHAFTSPROJEKT

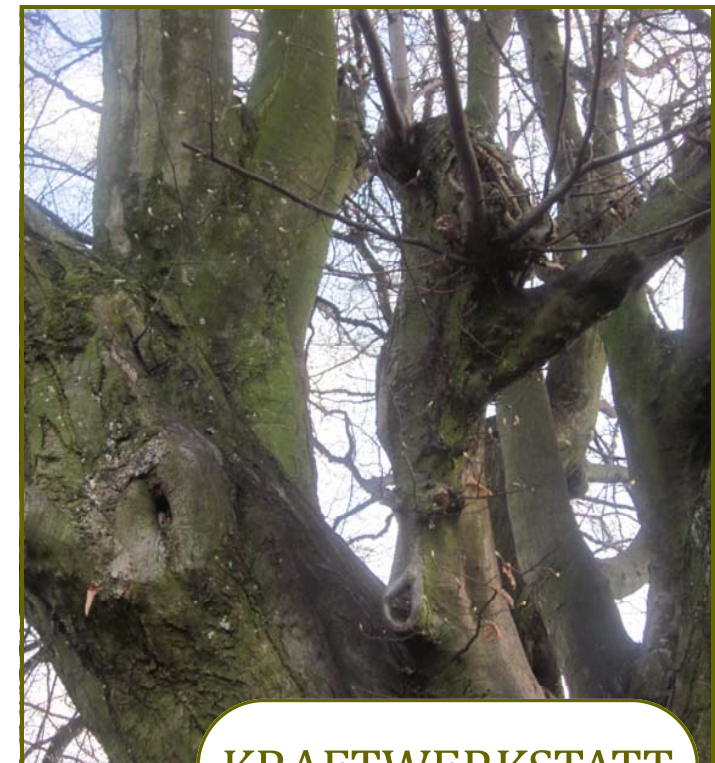
### Infos und Anmeldung

Praxis für Physiotherapie & Ernährung  
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



## KRAFTWERKSTATT

Visionshaus, Ringgenberg

28.- 30. September 2012



# PROJEKT RAUM UND ZEIT

## Rückengesundheit mit den Fünf Elementen

### **Meditation**

Meditation ist Atmung und Stille. Unserem inneren Raum bewusst begegnen. In dem Moment des „Nicht Denkens“ verweilen zu können. Kein Terminkalender stresst unsere Gedanken. Keine Aufgabenliste erdrückt uns. Sich einlassen auf den eigenen Atemrhythmus. Sich selber begegnen. Kraft schöpfen aus einer natürlichen Gelassenheit und Ruhe.

### **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. Unsere Organe werden regeneriert. Ein vitales und entspanntes Körpergefühl entsteht.

Ganz gleich, wie beschwerlich  
das Gestern war, stets kannst  
du im Heute von Neuem  
beginnen.

Buddhistische Lebensweisheit



### **Wirbelsäulenworkshop**

Im Kindesalter entwickelt sie sich. Sie richtet uns auf. Sie verleiht uns eine einzigartige Bewegungsfreiheit und zugleich eine dynamische Stabilität. Sie schützt unser Nervensystem vor Verletzungen. Sie bildet das Zentrum unseres Rückens.

### **Unsere Wirbelsäule**

An diesem Fünf Elementen Wochenende erleben wir unsere Wirbelsäule auf unterschiedliche Weise.

Beweglichkeit, Kraft, Dynamik, Stabilität,  
Energie, Gleichgewicht