

Seminar Aufatmen im Grünen

Herzkohärenz und Waldmedizin – Ein starkes Bündnis für Resilienz

Fühlen Sie sich resilient? Haben Sie am Ende des Tages noch genug Energie?
Ist Ihr Kopf klar für die Lösung von Problemen? Begegnen Sie Stress meist gelassen?
Fühlen Sie sich gesund? Ist Ihr Quantum an Freude im Leben ausreichend?

Sie können nicht alles mit Ja beantworten?

Könnte jetzt die Zeit sein, dem Herzen ein Aufatmen im Grünen zu gönnen?

Das Seminar vermittelt mit den herzfokussierten Atemtechniken von HeartMath® und weiteren Übungen, Strategien zum Zurückschalten und Regenerieren, zum Neuausrichten von Gedanken, Einstellungen und Gefühlen sowie zur Stärkung der inneren Kräfte.

Neben guten Stress-Strategien ist auch die Fähigkeit zur Erholung und Regeneration wichtig. Allein schon ein Aufenthalt im Wald ist heilsame Medizin gegen Stress und Anspannung. Nichts tun, in der Hängematte liegend oder an einen Baum gelehnt, ist Balsam für Körper und Seele. Die gesundheitsfördernden Auswirkungen des Waldes sind hinlänglich erforscht und beim „Waldbaden“ erlebbar. Dafür bietet das Seminar ausreichend Zeit und Gelegenheit.

Das Seminar findet auf dem weitläufigen Gelände der Country Lodge am Waldrand bei Arnsberg im Sauerland statt. Die Holzhütten, komfortablen Zimmer mit eigener Terrasse sowie die memon Technologie (verhindert Elektrosmog, optimiert die Wasserqualität und reduziert Feinstaub in der Atemluft) unterstützen Erholung und gesunden Schlaf.

Zeitraum: 12.-16. September 2022 (Beginn am Montag um 18:00 Uhr mit dem Abendessen, Ende am Freitag nach dem Frühstück)

Ort: Country Lodge, Arnsberg/Sauerland (www.country-lodge.de)

Kosten: 445 € Seminargebühr inkl. Mittagsimbiss + 440 € für EZ inkl. Frühstück + warmes Abendessen (700 € für 2 Personen im DZ)

Anmeldungen: Praxis für Herzlogik, Barbara M. Jakob, Telefon 0541/802533, jakob@praxis-herzlogik.de, www.praxis-herzlogik.de

Es wird empfohlen, eine Seminarstornierungsversicherung abzuschließen.