

Seelen-Insel im Sparenmoos 15.05-19.05.2022

Mit Anna Frei und Ria Seewer



Lass immer ein wenig Platz in deinem Herzen für all das Unvorstellbare

Dieses Seminar bietet Dir fünf Tage Raum, Dich individuell begleitet Deinem Prozess hinzugeben und Dich der Weisheit Deines Inneren anzuvertrauen. Die verschiedenen therapeutischen Angebote in der Kleingruppe unterstützen Dich, Deine Kräfte und Ressourcen noch tiefer zu erleben und Deine Beziehung zu Dir noch bewusster und liebevoller zu gestalten. Die sanfte Hügel- und Moorlandschaft vom Sparenmoos laden ein zum Verweilen und Sein und dienen als Spiegel Deiner Frühlingskräfte.

Im Kurs angewandte Methoden:

- Tägliche Einzelsitzung mit Anna/Ria
- Angeleitete innere Reisen
- Körperorientierte Angebote (Qigong, Gehmeditation, Tanzen, einfache Körperübungen)
- Angebote zur Selbstfürsorge, zu Achtsamkeit und Mitgefühl
- Ressourcen- und lösungsorientierte Gespräche in der Kleingruppe
- Zen-Meditation (Sitzen in Stille): angeleitet
- Raum für Dich
- Essen in Stille

Tagesablauf am Anreisetag:

- Individuelle Anreise bis 17 Uhr und Bezug des Zimmers
- 17.30 Uhr Willkommensrunde
- 18.15 Uhr Nachtessen
- 19.30-20.45 Uhr: Übungen zur Zentrierung im Körper, zu Achtsamkeit und Selbstfürsorge

Ria Seewer | KomplementärTherapeutin OdaKT | dipl. Shiatsutherapeutin | Lic. Phil. Psychologin|
Kapellenstrasse 7, Bern | Mobile 078 886 59 66 | www.ria-seewer.ch | info@ria-seewer.ch

Tagesablauf am 2. bis 4. Tag:

- 7.00-8.15 Uhr Qigong, Gehmeditation, Zen-Meditation
- 8.30 Uhr Frühstück
- 10-12 Uhr Therapeutisches Angebot in der Kleingruppe
- Mittagsessen, nachmittags Einzelsitzung, Zeit für individuelles Wandern, oder Ruhen, Sauna am dritten Tag
- 18.15 Uhr Nachtessen
- 19.30-20.45 Uhr: Übungen zu Achtsamkeit und Selbstfürsorge
- Am 4. Tag rituelle Wanderung auf den Hundsrügg mit eingebauten therapeutischen Angeboten

Tagesablauf am Abreisetag:

- 7.00-8.15 Uhr Qigong, Gehmeditation, Zen-Meditation
- 8.30 Uhr Frühstück
- Einzelsitzungen, Vorbereitung des Transfers in den Alltag
- Mittagsessen, Pause
- 14-15 Uhr Abschluss in der Kleingruppe

Ort: Seminarhaus DAO Sparenmoos, www.daosparenmoos.ch

Kosten: für 5 Tage Seminar mit insgesamt 21 Stunden therapeutischem Angebot in der Kleingruppe
1200 Fr im EZ
1120 Fr im DZ
Die Einzelsitzungen werden zusätzlich verrechnet und können bei Vorliegen einer entsprechenden Zusatzversicherung abgerechnet werden.

Teilnehmer: 6-8 Personen

Zimmer: 4 Zimmer mit eigenem Bad, 2x2 Zimmer mit jeweils gemeinsamem Bad

Verpflegung: einfache vegetarische Vollpension (Frühstück mit Brei, Mittagsessen mit Getreidesalat, Nachtessen mit leckerem, vegetarischem Menu)

Anmeldefrist: 20.03.2022

Voraussetzung: Vorgespräch mit Ria

Anmeldung/ Leitung: Anna Frei, praxis@annafrei.ch, 079 561 77 16
Ria Seewer, info@ria-seewer.ch, 078 886 59 66

Anmeldebedingungen

- Die Anmeldung schriftlich per SMS oder Email an Ria Seewer.
- Mit der Anmeldung wird eine Anzahlung von CHF 200.- fällig, die Restzahlung bis 6 Wochen vor Seminarbeginn.
Bankverbindung: Ria Seewer, Freie Gemeinschaftsbank, 4002 Basel, CH42 0839 2000 1525 3930 1
- Bei Rücktritt bis 30 Tagen vor der Anreise können die Kurskosten (nach Abzug der Anzahlung) zurückerstattet werden. Danach werden die gesamten Kosten in Rechnung gestellt, ausser der Platz kann mit einer anderen TeilnehmerIn besetzt werden.
- Der Abschluss einer Reise-Annulationskosten-Versicherung ist Sache des/der TeilnehmerIn.

Wir freuen uns auf wunderbar inspirierende Tage!

Ria Seewer | KomplementärTherapeutin OdaKT | dipl. Shiatsutherapeutin | Lic. Phil. Psychologin|
Kapellenstrasse 7, Bern | Mobile 078 886 59 66 | www.ria-seewer.ch | info@ria-seewer.ch