

# Seelen-Insel im Sparenmoos 02.06-06.06.2024

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 Thema hinzugeben und Deine Prozessfähigkeit weiterzuentwickeln. Die verschiedenen therapeutischen Angebote in der Kleingruppe unterstützen Dich, Deine Kräfte und Ressourcen noch tiefer zu erleben und Deine Beziehung zu Dir noch liebevoller zu gestalten. Die sanfte Hügel- und Moorlandschaft vom Sparenmoos laden ein zum Verweilen und Sein und dienen als Spiegel Deiner Frühlingkräfte.

## Im Kurs angewandte Methoden:

- Tägliche Einzelsitzung mit Anna/Ria
- Hintergrundwissen und Übungen zur Vertiefung der Prozessfähigkeit
- Angebote zur Selbstfürsorge/ -regulation
- Angeleitete innere Reisen
- Körperorientierte Angebote (Qigong, Gehmeditation, Tanzen, einfache Körperübungen)
- Zen-Meditation (Sitzen in Stille): angeleitet
- Ressourcen- und lösungsorientierte Gespräche in der Kleingruppe
- Raum für Dich (mit prozessunterstützenden Übungen und Ritualen)
- 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: Körperorientierte Angebote und Angebote zur Selbstfürsorge/-regulation

Ria Seewer | KomplementärTherapeutin OdaKT | dipl. Shiatsutherapeutin | Lic. Phil. Psychologin|  
Kapellenstrasse 7, Bern | Mobile 078 886 59 66 | [www.ria-seewer.ch](http://www.ria-seewer.ch) | [info@ria-seewer.ch](mailto:info@ria-seewer.ch)

### **Tagesablauf am 2. und 3. Tag:**

- 6.30-7.45 Uhr Qigong, Gehmeditation, Zen-Meditation
- 8.00 Uhr Frühstück
- 9-10 Uhr Hintergrundwissen und Übungen zur Prozessfähigkeit
- 10-12 Uhr bzw. 13.30-16.30 Uhr Einzelsitzung; daneben Zeit für individuelles Mittagessen, individuelle Prozessarbeit, Wandern, Sein, Ruhen
- 17-18 Uhr: Teilen und Vertiefen in der Gruppe
- 18.15 Uhr Nachtessen
- 19.00-20.30 Uhr Sauna, anschliessend Übung zur Selbstfürsorge/-regulation

### **Tagesablauf am 4. Tag:**

- Vormittags rituelle Wanderung mit eingebauten therapeutischen Angeboten
- Abends Sammeln, Teilen und Vertiefen der erlebten Geschenke in der Gruppe

### **Tagesablauf am Abreisetag:**

- 6.30-7.45 Uhr Qigong, Gehmeditation, Zen-Meditation
- 8.00 Uhr Frühstück
- 9-10 Vorbereitung Transfer der Essenz des Seminars in der Kleingruppe
- Einzelsitzungen, individuelle Integration, Mittagessen
- 13-14 Uhr Abschluss in der Kleingruppe

<b>Ort:</b>	Seminarhaus DAO Sparenmoos, <a href="http://www.daosparenmoos.ch">www.daosparenmoos.ch</a>
<b>Kosten:</b>	für 5 Tage Seminar mit insgesamt 20 Stunden therapeutischem Angebot in der Kleingruppe 1250 Fr im EZ 1170 Fr im DZ Die Einzelsitzungen werden zusätzlich verrechnet und können bei Vorliegen einer entsprechenden Zusatzversicherung abgerechnet werden.
<b>Teilnehmer:</b>	6-10 Personen
<b>Zimmer:</b>	4 Zimmer mit eigenem Bad, 2x2 Zimmer mit jeweils gemeinsamem Bad Zimmervergabe nach Eingang der Anmeldung
<b>Verpflegung:</b>	einfache vegetarische Vollpension (Frühstück mit Brei, Mittagessen mit Getreidesalat, Nachtessen mit leckerem, vegetarischem Menu)
<b>Anmeldefrist:</b>	12.04.2024
<b>Voraussetzung:</b>	Vorgespräch mit Ria/Anna
<b>Anmeldung/ Leitung:</b>	Anna Frei, <a href="mailto:praxis@annafrei.ch">praxis@annafrei.ch</a> , 079 561 77 16 Ria Seewer, <a href="mailto:info@ria-seewer.ch">info@ria-seewer.ch</a> , 078 886 59 66 Yvonne Meyer, Köchin

**Wir freuen uns auf wunderbar inspirierende Tage!**

**Ria und Anna**

Ria Seewer | KomplementärTherapeutin OdaKT | dipl. Shiatsutherapeutin | Lic. Phil. Psychologin|  
Kapellenstrasse 7, Bern | Mobile 078 886 59 66 | [www.ria-seewer.ch](http://www.ria-seewer.ch) | [info@ria-seewer.ch](mailto:info@ria-seewer.ch)