

Kraftorte in der Natur und in uns

Finden & Verbinden



Ferien-Seminar auf der Insel Elba vom 18. - 22. Mai 2020

Immer mehr Menschen nehmen eine Art Isoliertheit im eigenen Erleben (Körper und Seele) wahr – obwohl der Wunsch nach Teilnahme am ganzheitlichen Erleben der Welt («Holistik») stark vorhanden ist.

Häufig sind es Verdichtungen, die bis in unsere Körperphysiologie hinein wirken (Schlafstörungen, Verdauungsstörungen, Konzentrationsschwächen, uvm.).

Das Ferien-Seminar auf der Insel Elba ist konzipiert für Menschen, die sich wieder umfänglicher («transparenter», «leichter») erleben wollen – die Orientierung an einer natürlichen Umgebung («Mutter Natur») in Stille und die Erfahrung der tatsächlichen körperlichen Neuregulation machen neue Erfahrungen möglich, die sich im Alltag etablieren lassen.

Somit kann diese «Auszeit», bei der bewusst die Form einer Kleingruppe bis zu zehn Teilnehmenden und die Seminarzeit von 9h bis 14h gewählt ist, der umfassenden Integration dienen.

Beinahe dreissig Seminare auf Elba mit über achtzig Teilnehmenden seit 2014 zeigen uns, dass dieser Weg der einfachen natürlichen Rückverbindung ein tiefgehendes Retreat und Kräftesammeln ermöglichen. Dabei fliessen die Erkenntnisse und Erfahrungen der beiden Seminar-Leitenden Claudia Ehrsam (Architektin, Geomantin und Elektrobiologin) und Udo Blum (Physiotherapeut und Craniosacraltherapeut) aus vieljährigen Unterrichts- und Selbsterfahrungsinhalten ein.

Speziell entwickelte Regulationsübungen, einfache und wirkungsvolle Wahrnehmungsübungen in der Natur auf dem 2500 qm grossen ruhig gelegenen Anwesen wie auch an verschiedenen Kraftorten auf Elba und der Austausch im gemeinsamen Gespräch in einer Kleingruppe ermöglichen einen Prozess, der sich weniger an psychologischen Phänomenen als viel mehr an Körpererfahrungen orientiert.

Die Teilnehmenden erlernen einen autonomen Umgang mit diesen Übungen und werden auch die wichtigsten inneren körperlichen Regulationsmöglichkeiten authentisch erfahren.

Kosten:

Seminar: CHF 750,- (incl. Nachtessen Sonntag und Z'morge Montag und tgl. Pausenverpflegung)

Unterkunft: Einzelzimmer CHF 330,-/Doppelzimmer CHF 200,- (Preise für die gesamte Seminarwoche)

Detail-Infos zur Anreise und zum Seminarort: www.ag-ruhe.ch



Für weitere Informationen:

Arbeitsgemeinschaft R-U-H-E www.ag-ruhe.ch info@ag-ruhe.ch

