



Dr. Holger Ahlsdorff

Allgemeinmediziner

Schwerpunkte:
Hypnose, EFT

www.dr-holger-ahlsdorff.de

Ulrike Ratzko

Heilpraktikerin

Schwerpunkte:
klassische Homöopathie,
Therapie mit
Klangschalen



www.ratzko.eu

Nicole Stege

Entspannungstherapeutin

Schwerpunkte:
Autogenes Training,
PMR, Jin Shin Jyutsu

www.entspannung-auszeit.de

Preis pro Person:

300€ / Doppelzimmer

360€ / Einzelzimmer

beinhaltet:

alle Kurse

+ 2 Übernachtungen

+ vegetarische Bio-Küche, Kaffee, Tee
(Kaltgetränke nicht enthalten)

10% Frühbucherrabatt bis 31.8.2019

Anmeldung:

www.gesundheitstag-heiligenfelde.jimdo.de

oder

AusZeit

nicole@entspannung-auszeit.de

04242/8660351

Veranstaltungsort:

MIKADO

Kultur- und Tagungshaus

Zur Großen Höhe 4

27243 Prinzhöfte - Horstedt

www.tagungshaus-mikado.de

**Gesundheits-
wochenende**

Freitag 15.11.2019

ab 17 Uhr

bis

Sonntag 17.11.2019

12 Uhr



...mich selbst zu lieben!

Freitag:

17 Uhr Ankommen/Zimmer beziehen

Begrüßung

Abendessen

Kurs I

Ausklang zur Nacht

Samstag:

Achtsamkeitsübung

Frühstück

Kurs II

Mittag + Pause

Kurs III

Kaffee + Kuchen

Kurs IV

Abendbrot

Kurs V

Sonntag:

Achtsamkeitsübung

Frühstück

Kurs VI

12 Uhr Verabschiedung

Kursinhalte:

Hypnose

Während des Wochenendes erfahren Sie viel über die Hypnose. Sie erleben die Hypnose, und Sie erlernen die Selbsthypnose.

Mit der Hypnose wenden wir uns an das Unterbewusstsein, welches viele Funktionen in unserem Körper steuert. Es lässt sich positiv beeinflussen, so dass Sie Ihre Ziele im Leben leichter erreichen können. Stets sind Sie bewusst und haben die volle Kontrolle.

Körperarbeit

Bei der Methode „Tigerfeeling“ geht es um Erweckung und Stärkung von Muskeln, deren Kräftigung ein neues Lebensgefühl bedeuten kann. Eine gute Haltung gibt Stabilität im Alltag, sowohl körperlich - aber auch mental.

Die Übungen sind einfach, lassen sich in den Alltag integrieren und machen Spaß.

Eine positive Veränderung wird schnell spürbar ...

Alles kann, nichts muss...

finden Sie heraus, was Ihnen gut tut und Sie auf Ihrem Weg begleitet.
Seien Sie offen für Neues, machen Sie das, was Ihnen Freude bereitet.

EFT

steht für Emotional Freedom Technique und ist eine psychologische Akupunkturbehandlung ohne Nadeln. Stattdessen werden definierte Punkte mit den Fingern beklopft. Diese Therapie eignet sich für eine Vielzahl von Symptomen und Krankheiten. Das Ziel ist stets, gefühlsmäßig frei zu werden. EFT ist sehr effektiv, und Sie können diese Technik auch ganz einfach selbst anwenden.

Autogenes Training

Durch regelmäßige Übungen des autogenen Trainings wird eine natürliche körperliche Entspannungsreaktion hervorgerufen. Das Wohlbefinden wird gesteigert und die Gesundheit gefördert. Sie lernen, gelassener und zufriedener dem Alltag zu begegnen.

Meditation mit Klang(schalen)

Vom Hören zum Lauschen...
Die feinen Schwingungen der Klangschale werden mit allen Sinnen wahrgenommen und lassen uns innehalten.
Geist und Körper sind gerne bereit, Anspannungen loszulassen und Entspannung zuzulassen. Somit öffnet sich Raum für innere Ruhe, Gelassenheit und Zuversicht.
Energie kann fließen...