

Das Wunder des Stehens

RETREAT MIT ZWANTJE BERGMANN, WohlStand-Körpertraining-

04. – 06.10.2024



Wie funktioniert Körperhaltung und wie kommt es, dass wir unsere schöne Haltung verlieren?
Alles beginnt mit einem Kompromiss...

In diesem Seminar erfahren Sie mehr über die Funktionsweise der Körperhaltung und Körperaufrichtung und erleben neue Ebenen und Dimensionen des Stehens.

Lassen Sie sich einladen in ein spannendes Erleben von evolutionären Bewegungen und funktioneller Naturgewalt Ihres Körpers und sich führen in sinnliche Momenthaftigkeit: Mit körperlicher Aufrichtung und Mut zur Ekstase in eine neue Ausrichtung in Ihrem Leben.

Mit der WohlStand-Körpermethode können wir unterdrückte und zurückgehaltene Empfindungspotentiale wieder freilegen und uns wieder lebendig und eingebunden fühlen. Wir können wieder voll zu uns stehen.

Das Wunder des Stehens

RETREAT MIT ZWANTJE BERGMANN, WohlStand-Körpertraining

04. – 06.10.2024

Ablaufplan

Freitag 16:30 Uhr	WohlStehen: Qi Gong im Freien und in Stille, Atmung und Ankommen
Freitag 17 Uhr	Kennenlernrunde & Einführung in die Methode
Freitag 20 -21:30 Uhr	Sensing Space
Samstag 7:30 Uhr	Geführte Morgenmeditation
Samstag 10 Uhr	AufStehen: Selbsterforschung evolutionärer Bewegungsmuster
Samstag 10:30 Uhr	Musik, Rhythmus & Tanz spielerisch neu entdecken
Samstag 16:30 Uhr	WohlStehen und Haltung: Wie funktioniert Stehen? Anatomische Betrachtungen.
Samstag 17:30 Uhr	Fragerunde
Samstag 20 Uhr	Ekstasetalk
Samstag 21 Uhr	Stehen in Ekstase
Samstag 22:15 Uhr	Abendfeuer & Ritual (open end)
Sonntag 7:30 Uhr	Geführte Meditation mit Übergang ins Lachyoga
Sonntag 10 Uhr	EinStehen: Intentionale Haltungsausrichtung
Sonntag 11 - 12 Uhr	Abschluss und Feedbackrunde

Retreat Pauschale zzgl. Zimmer: Frühbucher bis Ende April 390, - pro Person

Ab Anfang Mai 490, - pro Person

Inklusivleistungen im Posthotel Achenkirch

- Reichhaltiges Frühstücksbuffet mit TCM-Buffer
- Vital-Lunch im TCM-Bademantelrestaurant BISTRO mit warmem 5 Elemente-Gericht
- Mehrgängige Wahlmenüs kombiniert mit exquisitem Dinner-Buffer am Abend und servierte Hauptspeisen von der täglich wechselnden Speisekarte aus der Gourmetküche.
- À la carte (gegen Aufpreis) können Sie in unserer prämierten Gaststube speisen.
- Renaturiertes Quellwasser - feinstes Trinkwasser inklusive
- Top Kosmetikprodukte der hauseigenen Pflegelinie im Zimmer
- Betreutes Bewegungs- und Entspannungsprogramm (rund 60 Std./Woche)
- Bade- und Saunalandschaft auf 7.000 qm
- Posthotel Fitnesswelten indoor und outdoor auf 500 qm
- Tiefgaragenstellplatz und Benützung der Autowaschanlage

Zahlungsinformationen:

Sie buchen und zahlen Ihr Zimmer im Posthotel. Die Retreatpauschale ist vor Retreatbeginn an folgendes Konto der Retreatleiterin zu überweisen:

Zwante Bergmann
Sparkasse Oberland
BIC: BYLADEM1WHM
IBAN: DE59 7035 1030 0009 0193 08

Weitere Hinweise:

Bitte nehmen Sie bequeme (enganliegende) Kleidung, warme Outdoorbekleidung, Ihre ganz persönliche Lieblingsyogamatte und Ihre Lieblingsdecke mit; Papier oder Block für Ihre persönlichen Aufzeichnungen; und wenn Sie möchten, einen kleinen Gegenstand, der Sie auf Ihrer Reise zum Wunder des Stehens begleitet.

Information und Buchung

POSTHOTEL ACHENKIRCH, Obere Dorfstraße 382, 6215 Achenkirch am Achensee, Tirol, Austria
T +43 5246 6522, info@posthotel.at, www.posthotel.at