

## Auszeit – Seelenzeit für dich



Suchst du Ruhe, Gelassenheit, Lachen und ein Strahlen im Gesicht. Möchtest du dir die Möglichkeit schenken einen Moment für dich innezuhalten, achtsam und bewusst zu sein und dich dem zu stellen was in dir steckt.

.....dann ist diese Auszeit genau das Richtige für dich und deinen Lebensweg!

### **Diese Möglichkeiten bieten wir dir an:**

- Gemeinsam tauchen wir in die energetisch-spirituelle Massage ein und lernen ihre Kraft und Wirkung kennen
- finden Ruhe in Meditationen
- gestalten Schamanische Heilrituale
- lernen praktische Übungen für Wahrnehmung und Präsenz
- lösen auf sanfte und zugleich effiziente Weise alte Muster, Prägungen, Ängste und Blockaden
- werden uns der Hilfe aus der geistigen Welt bewusst
- 

### **Was du erwarten darfst:**

- Du erfährst Geborgenheit für Körper und Seele
- du kommst noch mehr in deine Kraft
- du setzt Heilimpulse
- du entdeckst neue Begabungen und entwickelst deine Gaben weiter
- du lernst praktische Übungen für deinen Alltag kennen
-

## Ablauf

Freitag: Wir lernen uns kennen, machen eine erste Meditation und praktische Übungen und finden unser aktuelles Thema / aktuelle Themen.

Samstag: Je nach Wetter verbringen wir den Morgen in der Natur, befassen uns mit Schamanischer Heilarbeit, mit reinigen von Energien und führen Rituale durch. Am Nachmittag und Abend tauchen wir in die energetisch-spirituelle Massage ein.

Sonntag: Am Morgen lassen wir uns nochmals auf eine Massage ein und gestalten am Nachmittag den Abschluss je nach Teilnehmerzahl und Gruppenwünschen mit Meditation, praktischen Übungen oder schamanischer Arbeit.



Wir arbeiten jeweils von 9.30 -12.30h, von 15.30 -18.30h und abends von 20.00 – ca. 21.30h.

Die längere Pause am Mittag gibt dir Raum für eigene Aktivitäten oder für eine Ruhepause. Die wunderschöne kraftvolle Natur in der Gegend unterstützt dich in deinem Prozess.

Zudem bieten wir in der Mittagspause Einzelsitzungen in energetisch-spirituelle Massage an, wie auch Trance Healing, Polong, Lichtbahnen Therapie, Bachblüten oder Baumessenzen.

Nach dem Nachmittagsblock und einem gemeinsamen Nachtessen tauchen wir jeweils nochmals in die Arbeit ein. Wir empfehlen dir daher anschliessend vor Ort zu übernachten.

## Nächste Daten

Falls du an diesem Angebot Interesse hast, melde dich direkt bei uns.

Der Kurs findet im Yoga Raum, in 3855 Brienz BE, statt. [www.yoga-brienz.ch](http://www.yoga-brienz.ch)

**Energieausgleich für den Kurs ohne Übernachtung Fr. 480.-**

(10 % Ermässigung für Passivmitglieder von «dein Medium»)

Im Preis inbegriffen sind kleine Snacks und Getränke für die Pausen plus leichte einfache Nachtessen am Freitagabend und Samstagabend.

Für Übernachtung und Frühstück bist du selbst verantwortlich. Brienz bietet verschiedene Möglichkeiten. Gerne geben wir dir auf Anfrage Infos dazu.

Hast du noch Fragen, dann zögere nicht uns zu kontaktieren.  
Wir freuen uns auf dich!

Anmeldung bis spätestens 14 Tage vor Beginn an:  
Doris Kläy / [doris.klay@sunrise.ch](mailto:doris.klay@sunrise.ch) / 076 345 08 53