

Wohlbefinden und innere Balance mit Ayurveda & Resilienz

Gesund und zufrieden leben, die eigenen Ressourcen stärken und Strategien für schwierige Zeiten entwickeln



Häufig ziehen wir erst die Notbremse, wenn alle Energien verbraucht sind und der Körper erschöpft ist. Dabei ist es ratsam, nicht erst zu handeln, wenn es zu spät ist, sondern vorzubeugen und schon rechtzeitig Reserven anzusammeln. Gesundheit und Achtsamkeit für Körper, Geist und Seele können die Pfeiler eines individuellen und alltagstauglichen Präventionskonzepts sein. Beide Grundsätze finden sich im Ayurveda und im Modell der Resilienz.

Ayurveda (= das Wissen vom langen Leben) begleitet den Menschen, in seinem persönlichen Umfeld eine gesunde Lebensweise individuell zu gestalten und Störungen durch passende Ernährung, gezielte Massage- und Ölbehandlungen sowie Yoga/Meditation vorzubeugen.

Resilienz: auch unter Stress und in Krisenzeiten Ressourcen und Fähigkeiten zu aktivieren, die als Schlüssel für mehr Energie, Lebensfreude und innere Stärke dienen.

Ayurveda und Resilienz in einer ausgewogenen Kombination helfen Ihnen, zur Ruhe zu kommen, Lösungen zu finden, Stress auszugleichen, eine innere Balance und Freiräume für eine erfüllende Lebensgestaltung zu schaffen.

Sie können wählen zwischen einem 4-Tage- oder 5-Tage-Aufenthalt (Kosten und Termine siehe Einleger).

Beide Seminare beinhalten:

- Einführung in die Lehre des Ayurveda
- eine ayurvedische Konstitutionsbestimmung sowie typgerechte Tipps zum Thema Ernährung und zu einer gesunderhaltenden Tagesroutine
- Ayurvedische Anwendungen wie eine Ganzkörper-Ölmassage, eine erfrischende und pflegende Gesichtsmaske, ayurvedische Teilmassagen, Yoga/Meditation

Schwerpunkt bei einem 5 Tage-Aufenthalt:

Einführung in das Thema Resilienz mit seinen 7 Schutzfaktoren zur Stärkung – sowie Anregungen, wie Sie diese in Ihren individuellen Alltag integrieren können.

Schwerpunkt bei einem 4-Tage-Aufenthalt:

Dieses Seminar ist besonders gut geeignet für Personen, die bereits über Vorkenntnisse und Erfahrungen zum Thema Resilienz verfügen. Es wird auf die individuellen Themen der Teilnehmer eingegangen.

Je nach Buchung erhalten Sie drei oder vier Übernachtungen mit ayurvedischer Verpflegung, inkl. Wellness- und Saunanutzung während Ihres Aufenthaltes.

Weitere Anwendungen können zusätzlich gebucht werden – www.rondo-spa.de.



Resilienz
Zentrum

Durch das Seminar führt:
Hugo H. Körbächer



Resilienz-Trainingszentrum
im **Rondo Seminarhaus**

Große Straße 30, 49459 Lembruch
Telefon: 0 54 47/16 38
info@resilienzzenrum.de
www.resilienzzenrum.de



Resilienz
Zentrum

Versöhnlichkeit und Liebe leben mit Aloha Spirit & Resilienz

Mit der stärkenden Lebensphilosophie der Hawaiianer eine liebevolle und versöhnliche Lebenshaltung entwickeln



Aloha Spirit bedeutet gelebte Liebe. Der Aloha Spirit kann eine spirituelle Quelle von Resilienz sein. Er inspiriert auch uns – weit weg von Hawai'i – dazu, unsere Sinne, unseren Geist und unser Herz zu öffnen für die Freude, Schönheit und Fülle in unserem Leben.

Ho'oponopono entstammt einer alten hawaiianischen Tradition. Es ist eine Methode, die die Kraft der Versöhnlichkeit nutzt, um das eigene Leben und das Miteinander in Ordnung zu bringen – für ein Leben in Harmonie.

Resilienz hilft Ihnen, auch unter Stress und in Krisenzeiten Ressourcen und Fähigkeiten zu aktivieren, die als Schlüssel für mehr Energie, Lebensfreude und innere Stärke dienen.

Die Kombination von **Aloha Spirit, Ho'oponopono und Resilienz** ist ein Schlüssel zu Ausgeglichenheit, Gesundheit und innerem Frieden. Sie lernen, die Weisheit Ihrer Seele wieder zu hören und ihr zu folgen, zu Ihrer ureigenen Kraft zu finden und sie zum Wohle aller einzusetzen. Sie werden aufmerksamer für die vielen Gelegenheiten im Alltag, mehr Liebe und Versöhnlichkeit in die Welt zu bringen – mit Leichtigkeit statt mit Anstrengung.

Was Sie bekommen:

- Fundiertes Wissen über Aloha Spirit, Ho'oponopono und Resilienz – anschaulich und praxisnah vermittelt
- Praktische Übungen, mit denen Sie diese Elemente erfahren und ihre Wirkkraft erleben können
- Anregungen, wie Sie diese Aspekte in Ihren individuellen Alltag integrieren können
- Zeiten für persönlichen Rückzug und Impulse zur Reflexion
- Geführte Meditationen
- Eine Wellness-Anwendung nach Wunsch

Die begrenzte Teilnehmerzahl (maximal acht) in diesem Exklusivangebot bewirkt einen hohen Lern- und Regenerationserfolg. Das Gesamtkonzept ermöglicht Ihnen Austausch und Selbstbesinnung, Anregung und Entspannung. Drei Übernachtungen inkl. Wellness- und Saunanutzung sowie Vollverpflegung – angelehnt an die ayurvedische Küche. Weitere Wellness-Anwendungen können zusätzlich gebucht werden – www.rondo-spa.de

Seminardauer: 4 Tage – Verlängerungstage sind möglich (Kosten und Termine siehe Einleger)

Teilnehmerzahl: max. 8



Resilienz
Zentrum

Durch das Seminar führt:
Monika Gruhl



Resilienz-Trainingszentrum
im **Rondo Seminarhaus**
Große Straße 30, 49459 Lembruch
Telefon: 0 54 47/16 38
info@resilienzzenrum.de
www.resilienzzenrum.de



Resilienz
Zentrum