sinnes wandeln

Bewegung bringt Balance

20.04. - 24.04.23 auf Ameland

Meeresrauschen entspannt – hörst du es, spürst du es?

Wie von selbst baut achtsames Wahrnehmen Stress ab. Denn es ist kein Platz mehr für negative Gedanken im Gehirn.

Kommt dann noch Bewegung hinzu, ist das genau die richtige Mischung, um runterzufahren. Die wunderschöne Nordseeinsel Ameland bietet uns traumhafte Voraussetzungen dafür.

Sabine Grosser
Business Master Coach
Gesundheitstrainerin
Alexander-Technik Lehrerin

Deshalb erkunden wir im Workshop **„Bewegung bringt Balance“** die Insel und ihre Vielfältigkeit mit all unseren Sinnen.

Was gibt es zu sehen am Strand, in den Dünen, im Wald?
Was gibt es zu hören?
Das Kreischen der Vögel, den Wind in den Bäumen, das Rauschen des Meeres…

Was gibt es zu riechen und zu schmecken?
Den Duft des Waldes, den Duft von frisch gemahlenem Kaffee, das Salz auf den Lippen am Strand, …

Und wie bewegen wir uns gesund und so,
wie unser Körper es uns am leichtesten anbietet?
Wir schalten den Autopilot aus, wir sind neugierig wie Kinder und werden unsere Umgebung und uns selbst ganz neu entdecken. Die Erkenntnisse daraus transformieren wir in alltagstaugliche Häppchen durch **Alexander-Technik, Bewegungsübungen, Meditation und Sehtraining.**

Wir wandeln an inspirierende Orte und sorgen an den vier Inseltagen für einen Sinneswandel:

- **Muster, die bei dir bislang Stress ausgelöst haben, machst du dir bewusst.**
- **Du entwickelst wieder einen besseren Riecher für deine Bedürfnisse.**
- **Du fühlst dich wohl in deiner Haut.**
- **Du siehst die wesentlichen Dinge klar.**
- **Du hörst auf deinen eigenen Lebensrhythmus.**

Mit einfachen Übungen setzen wir Anker, die dir deine Veränderungen später im Alltag zugänglich machen.

Organisatorisches:
Die 4 Tage sind für alle Menschen geeignet, die ihre Sinne schärfen wollen und mehr im Hier und Jetzt leben. Von der Unternehmerin über den Marketingmanager, vom IT-Spezialisten bis zur Opernsängerin habe ich schon mit vielen dieses Training durchgeführt. Wichtig ist nicht, was du machst, sondern wer du sein willst. Und die Mischung der Teilnehmenden stimmt immer!

Anreise:
Informationen zur Anreise und Fortbewegung findet ihr unter www.ikos-grosser.de und ihr könnt mich gerne fragen unter kontakt@ikos-grosser.de.

Seminarkosten:
Regulärpreis: 580 €
Frühbucherrabatt bis 28.2.: 550 €

Darin enthalten: Workshoptage vom 20.4. 18 Uhr bis 24.4.23 12 Uhr, Kaffee und Snacks in den Workshopzeiten.
Persönliche Kosten: Fähre, Fortbewegung, Unterkunft, Essen und Getränke, Eintrittsgelder, Kurtaxe.

Anmeldeschluss ist der 25.März 2023. Danach nur noch auf Anfrage!

Kümmert euch rechtzeitig um eine Unterkunft, möglichst in Hollum, da dort der Hauptteil des Workshops stattfindet. Ballum und Nes sind von da gut mit dem Bus oder Fahrrad erreichbar.

ANMELDEFORMULAR

Bitte ausdrucken, ausfüllen, einscannen und mailen an
Sabine Grosser, kontakt@ikos-grosser.de

☐ ICH MÖCHTE AM WORKSHOP TEILNEHMEN
MIT _____ PERSONEN

☐ ICH HABE NOCH FRAGEN,
BITTE KONTAKTIERE MICH

_____
Name

_____
Telefon

_____
E-Mail

_____
Unterschrift

Für die zweite zum Workshop angemeldete Person gibt es 10% Rabatt. Es kann natürlich auch ein Partner/Partnerin mit auf die Insel kommen ohne Workshopteilnahme.

www.ikos-grosser.de