

InnerSmile LongRetreat 5 Tage (Fr – Di) **MAXIMAL 6 Teilnehmer**

Das InnerSmile 5 Tagesretreat richtet sich an SIE, wenn Sie eine längere Auszeit benötigen.

Sie haben das sichere Gefühl, dass es Ihnen an Balance fehlt- Ihre Konzentration lässt nach, Sie fühlen sich erschöpft, oftr kommen chronische Rücken-/Nackenschmerzen dazu. Sie erleben ein Gefühl des Gehetzseins und empfinden sich oft als blockiert und Entscheidungsunwillig. Sie sind auf mentaler UND körperlicher Ebene erschöpft und ausgelaugt- Kreativität und Originalität sind verloren gegangen – Sie fühlen sich unbehaglich. Ängste, Zweifel und Verluste verfolgen Sie - Sie haben das Gefühl, sich nicht mehr selbst zu gehören.

In unserem 5 Tages retreat arbeiten wir auf kognitiver und körperlicher Ebene gleichermaßen. Wir betrachten, wie Blockaden auf körperlicher, psychischer und seelischer Ebene entstehen und erlernen Methoden, um diese aufzulösen.?

Das InnerSmile 5 Tages Retreat ist auf IHREN Alltag abgestimmt - durch die Kleingruppe ist ein gezieltes Eingehen auf individuelle Belange gewährleistet, damit SIE den größtmöglichen Nutzen aus Ihrem Retreat ziehen.

Gewinnen Sie Ihre Inspiration, Ihre Lebensfreude, Stabilität und Ihre Energie zurück- und lernen Sie Methoden, diese zukünftig zu schützen und zu stärken.

Ziele des Retreats:

- den inneren Antreiber finden und entmachten
- Sofortplan „Entspannung“ erleben und anwenden
- die ureigene Kraftquelle wiederfinden
- Neues ausprobieren
- Selbstwahrnehmung stärken
- individuelles InnerSmile Programm
- Einschlafrituale
- das innere Lächeln!
- Neu aufgestellt in den Alltag zurückkehren

Voraussetzungen:

Stabiler gesundheitlicher Zustand.

Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass dieses Retreat KEIN Ersatz für therapeutische Maßnahmen ist!

Anreise Freitags gegen 18:00 Uhr, Abreise Dienstags ab 17:00 Uhr

Unterbringung im Einzelzimmer , erweiterte Vollpension , Seminarhandout, 2 Einzelcoachings, InnerSmileEntspannungs CD

Pro Person € 1625
Termine auf Anfrage

Für unsere Retreats arbeiten wir mit dem 2010 eröffneten Seminarhaus
Sampurna zusammen.