Winterakademie 2018

FERIENDORF
Groß Väter See

„Body & Soul“

BreathingTouch-Massage und
CANTIENICA®-Training

In den Körper kommen. Nährende und achtsame Berührung empfangen und geben. Atmen. Stress lösen. Die Seele baumeln lassen. In Kontakt sein. Neues lernen. Die Kraft aus der Mitte spüren. Sich aufrecht und lebendig fühlen.

Inhalte, Arbeitsweise und Ziele

Das Seminar bietet die Möglichkeit, die von Christophe Besonhé entwickelte BreathingTouch-Massage und das CANTIENICA®-Training nach Benita Cantieni kennen zu lernen.
Die BreathingTouch-Massage ist eine ganzheitliche Wohlfühl-Massage, die achtsames Berühren, bewusstes Atmen und Massagegriffe zu einer fließenden Choreographie verbindet. Unter Anleitung von Christophe Besonhé werden die Grundprinzipien achtsamer Berührung und der Ablauf einer einfachen Rückenmassage an der Massageliege vermittelt.
Begleitend zum Massagetraining führt Antje Rüttgardt in die „lebendige Anatomie“ und die Bewegungs-Prinzipien der CANTIENICA®-Methode ein. Das CANTIENICA®-Training unterstützt, ausgehend von den Knochen, Gelenken und der Muskulatur des Beckenbodens, die Aufrichtung des gesamten Körpers. Mit der BreathingTouch-Massage und dem CANTIENICA®-Training erhalten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer an diesem Wochenende wertvolle, alltagstaugliche Impulse für aktive Entspannung.

Zielgruppe

Alle Interessierten ab 18 Jahre sind willkommen.

Ablauf

Freitag: Beginn um 19 Uhr nach dem Abendessen: Kennenlernen, Einführung, Impuls zur Nacht.

Samstag: Frühstück, Morgenimpuls mit CANTIENICA, Massageprogramm, Mittagessen, Mittagspause mit CANTIENICA (freiwillig), Massageprogramm, Abendessen, Massageprogramm und CANTIENICA, Impuls zur Nacht.

Sonntag: Frühstück, Morgenimpuls mit Bewegung, Massageprogramm, Mittagessen, Aufräumen, Schlussrunde, Reisesegen. Abreise ab 14 Uhr.

Referent
Christophe Besonhé
www.massage-konzepte.de
Wellnessmasseur,
Seminarleiter und Trainer der
BreathingTouch-Massage

Referentin
Dr. Antje Rüttgardt
www.antje-ruettgardt.de
Evangelische Theologin,
Touchlife®-Praktikerin,
CANTIENICA®-Instruktorin

Termin

Freitag, 26. Januar 2018, 17:30 Uhr bis
Sonntag, 28. Januar 2018, 14 Uhr

Preis

250 € inkl. Einzelzimmer im Ferienhaus (Unter-bringung zusammen mit anderen Seminar-teilnehmern) und Vollpension

Anmeldung bis 08.01.2017
rezeption@feriendorf-gross-vaeter-see.de
www.feriendorf-gross-vaeter-see.de

SM berliner stadt mission ev. kirche

Das Angebot gilt bei eigener An- und Abreise. Anreise bis 17:30 Uhr (Check in ab 17:00 Uhr), Abreise bis 14 Uhr. Alle Preise verstehen sich inkl. der gesetzlichen Mehrwertsteuer. Als wirtschaftlicher Zweckbetrieb sind wir berechtigt bestimmte Personengruppen von der Zahlung der gesetzlichen Mehrwertsteuer zu befreien. Nähere Informationen hierzu erhalten Sie mit dem Vertragsangebot.