



Die Kraft der Entspannung & der Gedanken

vom 29.3. – 02.04.2020

*„Die wahre Lebenskunst besteht darin, im Alltäglichen das Wunderbare zu sehen“
(Pearl Buck)*

In diesen 4 Tagen erhalten Sie von Julia Böttger Einblick in verschiedene Methoden und Wege der Energiearbeit und Entspannung. Es geht um Eigenwahrnehmung, Achtsamkeit und das Erkennen individuellen Bedürfnissen. Balanced_action für Körper, Geist & Seele.

Egal ob im Beruf, in der Familie, in der Freizeit oder im ganz normalen Alltag – ständig stehen wir mehr oder weniger unter Anspannung. Geben überall unsere Energie und holen sie uns selten zurück. Aber ohne eine gute Balance zwischen An- und Entspannung laufen wir langfristig in ein Ungleichgewicht, welches sich negativ sowohl körperlich als auch mental auswirken kann.

Julia Böttger ist Dipl. Sportwissenschaftlerin, ganzheitliche Gesundheitsberaterin, Yoga Teacher, Craniosacral Therapeutin und arbeitet als energetische Körpertherapeutin. Julia vertritt den Ansatz des "Balanced_action" - in allem was wir tun, sollte eine "gesunde" Balance zwischen Anspannung und Entspannung vertreten sein - egal ob beruflich, sozial oder sportlich, um langfristig gesund und zufrieden durchs Leben zu gehen.

Vorläufiges Programm

Sonntag – individuelle Anreise

17:00 Uhr – Informationen & Kennenlernen (im Gymnastikraum)

Montag

07:30 Uhr – Energiearbeit & Atemübungen

16:00 Uhr – Körper-Klangreise (Tauche ein in die wunderbare Welt der Klänge)

Dienstag

07:30 Uhr – Geführte Meditation & Energiearbeit

15:00 - 17:00 Uhr – Achtsamkeitswanderung – Verbinde dich mit de(ine)r Natur

Mittwoch

07:00 Uhr – leichtes Yoga am Morgen / SelfHealing Übung

16:00 Uhr – „Wie wirken ätherische Öle“ & Bodyscan und Energie-Balanceübung

Donnerstag

Morgenpraxis und individuelle Abreise

Es besteht die Möglichkeit vor Ort mit Julia Böttger eine individuelle Balancedaction Analyse & Coaching zu machen. Nähere Infos und Terminanfrage unter juliaboettger@gmx.de