

Gesundheitsurlaub in Andalusien

7 Übernachtungen im DZ mit eig. Bad inkl. vegetarisch/veganer Vollverpflegung und aller Getränke (EZ-Aufpreis 105 €).
Gratistransfer Flughafen Málaga am Sonntag
Kosten: 575 € plus Seminargebühren: 300 €.

Bitte buche rechtzeitig über meine angegebene E-Mail-Adresse.
Solltest Du Fragen haben, so kannst Du mir gerne schreiben.



Carmen Goyer, Kursleiterin

Als ehemalige Vorstandssekretärin einer multinationalen Firma weiss ich, was Stress ist. Seit 16 Jahren arbeite ich mit viel Freude als Heilpraktikerin (Psychotherapie) und Therapeutin mit der Sanften Wirbeltherapie nach Dorn-Breuss, Aromatherapie- und Fussreflex-Massagen, Yogalehrerin mit Themenschwerpunkt Ruecken.

Carmen Goyer, Guaro (Provinz Málaga)

Anmeldung: carmengoyer@hotmail.com

Handy: +34-639-102664)

www.Gesundheitsurlaub-in-Andalusien.com



Yoga und Massage für einen gesunden Rücken

Integraler Yoga – Dorn-Therapie
Breuss-Massage
Entspannungstechniken
Naturerlebnisse

vom 14. – 21. Januar 2018

Entspannung mit viel Freude am Dasein, also ein Gleichgewicht an Aktion und Ruhe erwartet Dich. Die zauberhafte Atmosphäre der Casa Morisco, eine Oase der Ruhe und ein Parcours der Sinne, ist dafür wie geschaffen (www.casaelmorisco.com).

Zu meiner grossen Freude wird Jutta Brückner in dieser Woche assistieren und an dem Seminar aktiv teilnehmen, d.h. sie wird uns im Rahmen des Seminars einen Nachmittag entspannende Körperwahrnehmungs-Übungen anbieten. Jutta hat jahrelange Erfahrung als Kursleiterin für Qi Gong, Tai Chi, Yoga und Tanztherapie.

Naturerlebnisse - Ausflüge

Du hast auch genügend Zeit, um die Gegend (z.B. Höhle von Nerja, Balkon von Europa, Frigiliana, Spaziergänge am Meer,) zu erkunden und Dich zu erholen.



In dieser Urlaubswoche geht es um Deinen Rücken. Du lernst ohne viel Aufwand eine tiefgreifende und ganzheitliche Methode, die gleichzeitig sanft und effektiv ist. Eine Vielzahl von Erkrankungen am Rücken lassen sich damit auflösen oder zumindest bessern.

Die Rückenmassage nach Rudolf Breuss

Sie wurde von dem Österreicher Rudolf Breuss entwickelt und entfaltet ihre Wirkung direkt an den Bandscheiben. Sie verschafft eine besondere Art der Tiefenentspannung.

Die Sanfte Wirbeltherapie nach Dorn

In Verbindung mit der Dorn-Therapie ist die Breuss-Massage extrem wohltuend und heilsam. Wir arbeiten gemeinsam und erlernen sie gleichzeitig.

Integrales Yoga mit speziellen Übungen für den Rücken

Yoga ist noch viel mehr als anmutige Körperstellungen, Atemübungen und Entspannung. Es ist ein ganzheitliches Lebenssystem und bewirkt eine Bewusstwerdung der ursprünglichen Einheit mit dem gesamten Kosmos. Es fördert die Gesundheit und gilt als eine der besten Methoden zur Stressbewältigung, was wissenschaftlich nachgewiesen ist.

Mit Hilfe kleiner, einfacher Übungen, die Dir mitgegeben werden, kann zuhause der Heilungserfolg weiter stabilisiert werden.

“Wer nicht jeden Tag etwas Zeit für seine Gesundheit aufbringt,
muss eines Tages viel Zeit für seine Krankheit opfern“
(Sebastian Kneipp).

Ich freue mich auf Dich und auf unsere gemeinsame Gesundheitswoche zur Mandelblüte in Andalusien.