

Einladung zur „Auszeit“ 2022



- Möchtest Du mehr Zeit für dich haben?
- Deine Gesundheit in die eigene Hand nehmen?
 - Entspannung vom Alltagsstress?

➔ Buche für dich einen Auszeit-Samstag!

Tauche mit uns einen Tag lang aus dem Alltagsstress ab und in die beFreit-Welt ein!

Ein Tag mit vielen Informationen, „kulinarischen Highlights“ und Entspannungsstrategien wartet auf Dich!

So läuft der Tag ab:

Ab 10:00 Uhr:

Begrüßung und Kennenlernen

Zur Begrüßung steht dein Smoothie bereit - du darfst einfach genießen!

Um 10:30 Uhr

beginnen wir die geführte Meditation mit Einführung in das Chakrensystem - erlerne Entspannung und Flow und wie Körper und Geist besser zusammenarbeiten können.

Von 11:30 – 13:30 Uhr

Beginn der Workshops:

- o Unser Bewegungskonzept - mit den richtigen Übungen gut gerüstet
Erfahre anatomische Grundlagen, warum es keine "falsche" Bewegung gibt und was du täglich für dein Wohlbefinden tun kannst.
- o Profikochschule, mit zur Saison passenden Gerichten und Zutaten mit entzündungshemmender Wirkung.
Hier lernst du Nahrungsmittel kennen, richtig zuzubereiten und schmackhaft anzurichten.

Jeder Teilnehmer wird jeden Workshop besuchen.

Ab ca. 13.45 Uhr

gibt es unser selbst zubereitetes, hochwertiges, einzigartiges Menü und natürlich Gelegenheiten zu Fragen und Austausch

ab ca. 15.00 Uhr lassen wir die Auszeit ausklingen

Workshops



1. Meditation

Wer regelmäßig meditiert, ist ruhiger, entspannter und gelassener - oft auch glücklicher. Doch, wie meditiert man denn eigentlich?

Mit unserer geführten Meditationen kannst du sofort abschalten und wirst sanft an das Thema herangeführt. Du wirst in das Chakren-Energie-System eingeführt und erfährst welches Chakra welche Themen beinhalten und wie du deinen Energiefluss wieder herstellen kannst.

2. Die richtige Bewegung

Hier zeigen wir Dir, wie ein optimales Faszientraining aussieht und warum manchmal weniger mehr ist.

Wir bieten an, Alltagshaltungen auszugleichen und Fehlhaltungen zu vermeiden. Die Übungen können und solltest du danach problemlos zu Hause umsetzen können.

3. Profikochschule/Heilen mit Nährstoffen

Du kochst zusammen mit Profikoch, Detlef Weisser einfache Gerichte, die leicht umzusetzen sind. Er gibt Tipps und Anregungen, wie Du ansprechend Dekorieren und Anrichten kannst.

Durch die hochwertigen Zutaten erreichen wir ganz nebenbei eine entzündungshemmende Wirkung und bekommen mehr Energie für den Tag.

Organisatorisches

- **Wann?**

Die „Auszeit“ findet am 19.11.2022 statt.

Wir starten um 10:00 Uhr und enden ca. gegen 15:00 Uhr

- **Wo?**

Die „Auszeit“ findet in der Königstr. 73 in 90402 Nürnberg statt, ca. 5 Gehminuten vom Nürnberger Hauptbahnhof entfernt.

- **Was kostet die Teilnahme?**

Die Teilnahmegebühr pro „Auszeit“ beträgt 199,-€ inkl. MwSt.

- **Was ist im Preis inbegriffen?**

Im Preis sind alle Seminare und Workshops, sowie das komplette Menü mit hochwertigen Zutaten enthalten. Ebenso enthalten sind die hochwertige Pausenverpflegung und die Tagesgetränke (Kaffee, grüner Tee, Wasser). Alle Kochrezepte und die wichtigsten Übungen sind in einer Mappe zusammengefasst.

- **Wie kann ich mich anmelden?**

Um an der „Auszeit“ teilzunehmen, füllst du das Formular unter: www.befreit-schmerzfrei.de aus sendest es per E-Mail an info@befreit-schmerzfrei.de oder per Fax an 0911 – 80199978.

Die Teilnahme ist nur sicher, wenn Du die Kursgebühr im Voraus auf folgendes Konto: DE 48 7605 0101 0001 6841 57 / BIC SSKNDE77XXX überwiesen hast.

- **Ist die Teilnehmerzahl beschränkt?**

Ja, die Teilnehmerzahl ist auf 10 Personen beschränkt. Die Größe garantiert eine familiäre Stimmung, so dass all Deine offenen Fragen ausführlich beantwortet werden.

- **Was muss ich mitbringen?**

bequeme Kleidung, warme Socken, ein Handtuch und ganz viel gute Laune. Wir haben auch ausreichend Platz um sich vor Ort umzuziehen.