

WEGE WEBEN... BASENGENUSS



Frühling-Auszeit am Weissensee

YOGA - GEHEN - MEDITATION - BASENESSEN

begleitet von Dr. Marion Bösch

23.03. - 29.03.2025

Villa Ruah



BODY-MENTORING
Coaching und Training für Körper-Bewusst-Sein

Dr. phil. Marion Bösch
Mobil: +43 664 3356513
marion.boesch@icloud.com
www.marion-boesch.at

SEMINARINHALTE und PROGRAMM:

Sonntag, 23.03.2025: individuelle Anreise

Villa Ruah, Oberdorf 88, Weissensee, www.villaruah.at

16:30: Begrüßung und Einführung

18:00: Abendsuppe

KLANGENTSPANNUNG

Montag, 24.03.2025 - Freitag, 28.03.2025: BasenGenuss

genauer Ablauf nach Absprache vor Ort

morgens MEDITATION und YOGA

anschließend Frühstück

Freizeit - in der Natur, Sauna im Garten, Spa im Strandhotel

12:00: GANZHEITLICHE GESUNDHEITS- und ERNÄHRUNGSLEHRE

Information und eventuell gemeinsames Kochen im kleinen Kreis

13:00: Mittagessen

Leberwickel - Ruhezeit

nachmittags YOGA, BIOENERGETIK,

je nach Wetter im Raum oder in der Natur - GEHMEDITATION

18:00: Abendsuppe

optional MEDITATION & MANTREN, KLANGENTSPANNUNG, Ausklang in Stille

Samstag, 09.03.2024:

morgens MEDITATION und YOGA

anschließend Frühstück

Abschluss-Runde

Ende ca. 12:00

Wir essen rein basisch. Alle Mahlzeiten sind biologisch-vegetarisch. Dazu gibt es umfangreiche Informationen zu Fragen der gesunden Ernährung. Alle Unterlagen und Rezepte werden den Teilnehmer*innen zur Verfügung gestellt. Die Körper-Bewusstseins-Übungen werden an individuelle Bedürfnisse und Befinden angepasst, es sind keine besonderen Erfahrungen oder Voraussetzungen notwendig - Anfänger*innen und Yoga-Erfahrene sind willkommen. Die Teilnahme an allen Einheiten wird empfohlen, ist aber natürlich freiwillig. Die Bereitschaft zur vollen Eigenverantwortung ist erforderlich, mit der Anmeldung und Bezahlung des Seminarbeitrags erklären sich die Teilnehmer*innen damit einverstanden!

Wir empfehlen baldige Anmeldung, die Teilnehmerzahl ist beschränkt.

Anmeldung über www.marion-boesch.at

Seminarbeitrag: 450,00 inklusive umfangreiche Information und Unterlagen, (AT97 2081 5018 0040 2974, BIC: STSPAT2GXXX)

Kosten für Unterkunft je nach Teilnehmerzahl, ca. € 90,00 -100,00 p.P./Tag

Weitere Informationen nach Anmeldung.

marion.boesch@icloud.com, 0664 3356513