

# Durück in die Leichtigkeit Norkshop

Montag, 29. Mai 2023 8:30-13:00

Hotel Bären Mellau, Platz 66, 6881 Mellau Investment: 129,- €

Loslassen & Annehmen

Du hältst das vorläufige Programm in deinen Händen: Änderungen vorbehalten

mehr auf wwww.visionohana.at/malama-retreats



## **DEIN PROGRAMM**

# für mehr Leichtigkeit im Altag

8:15	ANKOMMEN

Mach es dir gemütlich und komm gerne schon an, damit wir pünktlich um 8:30 Uhr starten können.

#### 8:30 EMBODIED BREATH

Ganzheitlich in deine Lebenskraft eintauchen, wahrnehmen, ausweiten und verkörpern. Eine Kombination mit Elementen von Embodiment, Somatics, Yoga und Musik, die deinen Körper für das anschließende Breathwork vorbereitet.\*

### 9:45 REGIONALES SUPERFRÜHSTÜCK

Optional gemeinsamer <u>Brunch im Hotel Bären/Café DELI</u> und Austausch oder Zeit für dich\*\*

11:00 LET IT GO WORKSHOP

Check in: Workshop mit mentalen und Embodiment Tools, um nachhaltig im Alltag besser annehmen und loslassen zu können

12:00 ENDENTSPANNUNG

Zurück in den Körper, um Leichtigkeit, Vertrauen und das neue

Lebensgefühl zu integrieren.

12:30 ABSCHLUSS UND INTEGRATION

Check out: Zeit für Austausch und Inspiration

\*Safety first: Solltest du schwanger sein oder Herz-Kreislauf Beschwerden/Krankheiten haben, bitten wir dich dies im Vorhinein von deinem Arzt absegnen zu lassen.

\*\*Damit du die Wahl hast und deinen Bedürfnissen vollkommen folgen kannst, haben wir den **Brunch nicht fixiert.** Daher ist dieser auch nicht im Retreat-Preis einkalkuliert. Gib uns bitte nur wegen der Tischreservierung bei der Anmeldung Bescheid, ob du beim Brunch dabei bist. Wenn ja, kannst du es direkt vor Ort (Kosten 24,70 €) bezahlen.







## RAUM FÜR NEUES SCHAFFEN

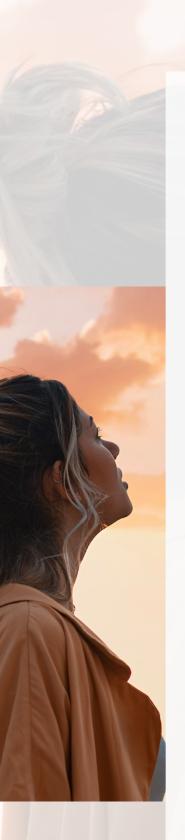
Loslassen und Annehmen

Atem ist Leben. Dadurch können wir nicht nur unsere Lebenszeit verlängern, sondern auch die Lebensqualität erhöhen. Wusstest du, dass das Atmen in verschiedenen Rhythmen unser Nervensystem, Immunreaktion, Blutkreislauf, allgemein die Gesundheit sowie das Körpergewicht- und Wahrnehmung uvm verbessern kann? Studien zeigen, dass Ernährung, Sport, widerstandsfähige Gene weniger helfen, wenn ein wichtiger Stützpfeiler, nämlich die richtige Atmung, fehlt. Zudem ist es einer unserer Achtsamkeits-Schlüssel, der uns immer wieder zurück ins Hier und Jetzt holt.

#### LET IT GO, LET IT GO

Was gibt und nimmt dir den Atem? Tagtäglich nehmen wir an und lassen los, indem wir ein- und ausatmen. Das geschieht ganz automatisch und deswegen wird dem wenig Beachtung geschenkt. Doch die Atmung steht am Anfang und von ihr können wir so vieles mehr lernen. Unter anderem, wie wir Erlebnisse, Gefühle und Gedanken besser annehmen und loslassen können.

Du kannst es direkt ausprobieren: Halte den Atem für einen Moment so lange an bis es nicht mehr geht. Was geschieht wenn weiter dran festhältst? Nun atme aus und nimm wahr, wie es ist, wenn du nicht festhalten musst, sondern loslassen darfst. Lass uns gemeinsam auf eine innere Reise zu dir und für dich gehen.





### EMBODIED BREATH

# In Fluss des Lebens Sein

Wir verfolgen den Ansatz, das richtige Atmen in Anbetracht der Anatomie und Physiologie zu integrieren. Das bedeutet, der Aufbau des Körpers und Struktur sowie die biochemischen funktionellen Abläufe des Organismus spielen eine Rolle.

#### LET IT FLOW. LET IT FLOW

Zugang schaffen wir über Elemente von Embodiment, Somatics, Yoga und Musik. Embodiment heißt auf Deutsch übersetzt Verkörperung, also alles was wir erleben oder erfahren, speichert sich nicht nur im Großhirn ab, sondern auch im gesamten Körper. Somatics ist ein relativ neuer Begriff, wo es geht körperzentriert mit der Schuluna Körperbewusstseins ZU arbeiten. Eine etwas Kombination, inspiriert mit Yoga und Musik, ist es eine innere Reise, um deinen Körper und dich bestens für die anschließende Breathwork-Session vorzubereiten, dehnen und stärken. So kannst du nicht nur lernen was es heißt anzunehmen und loszulassen, sondern auch vollkommen in diesem Lebensfluss SEIN.





### WAS DICH ERWARTET

# für mehr Wohlbefinden & Ceichtigkeit

#### WIR BEGINNEN MIT DEM ERSTEN ATEMZUG,

- deinen Körper mit Elementen aus Embodiment, Somatics, Yoga und Musik vorzubereiten, dehnen, stärken, um die darauffolgende Breathwork-Session besser zu integrieren und verkörpern. Deshalb heißt es Embodied Breath, weil es über eine übliche Breathwork-Session hinausgeht und dir hilft, den richtigen Atem zu verkörpern.
- Daraufhin folgt ein Austausch und Brunch. Du kannst wählen, ob du das regionalen Superfrühstück genießen, doch lieber einen Tee trinken oder die 75 Minuten für dich nutzen möchtest. Damit du die Wahl hast und deinen Bedürfnissen vollkommen folgen kannst, haben wir diese Zeit nicht festgelegt. Daher ist es auch nicht preislich einkalkuliert und du kannst den Brunch direkt im Café bezahlen (Kosten 24,70 €)
   Gib uns bitte nur wegen der Tischreservierung bei der Anmeldung Bescheid, ob du beim Brunch dabei bist.
- Im Anschluss sinken wir tiefer und du bekommst Tools aus dem **Mentaltraining** und **Embodiment**, die du nachhaltig im Alltag verwenden kannst.
- Am Ende gibt es eine wohltuende geführte 30 Minuten Endentspannung, um auf ganzheitlicher Ebene, den Vormittag zu integrieren und voller Leichtigkeit sowie Vertrauen zurück in deinen Alltag zu gehen.

# Hey, wir sind





Mag. Maria-Theresia Zettinig, BSc.
Neuromentaltrainerin,
Systemische Coachin,
Breathwork Teacher

Jana Sunjevic, BA Yoga und Achtsamkeitstrainerin

**Lieblingsthemen**Empowerment, Motivation,
Mut, Klarheit, Leichtigkeit,
innere Ruhe & Entspannung

**Lieblingsthemen:**Embodied Yoga, Yogaflow,
Meditation, Musik, Tanz,
Somatics & Embodiment

und wir frenen uns auf eine bereichernde Deit mit dir!

