

SANCTUARIUM KURSE

60 MINUTEN

Atemschule

€ 45,00

.

Bitte an der Rezeption reservieren:

Durch bewusstes Atmen klären und stärken wir unseren Körper und unseren Geist. Mit der Schulung unseres Atems harmonisieren wir unseren Bewusstseinszustand. Carl Gustav Jung nannte es „eine leibseelische Entwicklung, einen Weg von innen nach außen, damit der Mensch das werde, was er sein sollte“.

45 MINUTEN

Chakrabalance

€ 35,00

.

Bitte an der Rezeption reservieren:

Chakras („Lichtrad“) sind die Organe unseres Energiekörpers. Sie nehmen Prana (Energie) aus unserer Umwelt auf, transformieren sie und leiten sie weiter in unseren Körper. Jedes Chakra erfüllt eine konkrete Aufgabe, um unsere Entwicklung zu fördern.

Oft jedoch kann es vorkommen, dass ein oder mehrere Chakras blockiert sind. Folge ist ein Allgemeinzustand des Unwohlseins und der Unzufriedenheit. Mit einfachen Atemübungen, Visualisierungen und Vokal-Toning können Sie Ihre Chakras aktivieren und die Energieverteilung in Ihrem Körper unterstützen.

45 MINUTEN

Meditation und Teezeremonie

€ 45,00

.

Bitte an der Rezeption reservieren:

Die Meditation und Teezeremonie ist ein Ritual tiefer Weisheit und Liebe. Sie geben sich selbst Achtsamkeit, Sie tauchen ein in die Zeitlosigkeit und Stille. Sie finden Akzeptanz und manchmal auch die Antworten auf Fragen, die Sie seit langem beschäftigen. Ihr Bewusstsein erweitert sich und Sie entdecken in sich die Quelle der grossen Zusammenhänge des Lebens.

60 MINUTEN

Vinyasa Flow Yoga

€ 45,00

.

Bitte an der Rezeption reservieren

Dieser Yoga-Stil ist Teil der Hatha-Yoga-Tradition (Yoga zu Ehren von Sonne und Mond). Die Übungen sind fließend und stärkend. Vinyasa bedeutet „Atem-synchronisierte Bewegung“, die auf den Rhythmus und die Kraft der Ein- und Ausatmung ausgerichtet ist. Sie verbessern Ihre Konzentration und werden ausgeglichener, entgiften und entschlacken, stärken Ihr Selbstvertrauen, regulieren Ihren Hormonhaushalt, regen Ihre Kreativität an und entwickeln Ihre Intuition. Die Yogaübung wird zur bewegten Meditation.

60 MINUTEN

Yin Yoga

€ 45,00

.

Bitte an der Rezeption reservieren:

Darunter versteht man einen langsamen Yoga-Stil mit Asanas (Körperpositionen), die für längere Zeit gehalten werden. Diese Technik ermöglicht die Dehnung von Bindegewebe, Sehnen, Faszien und Bändern, um die Durchblutung der Gelenke zu fördern und die Flexibilität sowie den Fluss des Chi zu erhöhen. So werden die feinstofflichen Energien genannt, die durch die Meridiane des Körpers fließen und für unser allgemeines Wohlbefinden verantwortlich sind. Yin Yoga übt einen stark verjüngenden Effekt auf den Organismus aus.

30 MINUTEN

Klangbad

€ 35,00

.

Bitte an der Rezeption reservieren:

Harmonische Töne und Musik wurden über tausende von Jahren in frühen Hochkulturen als Heil- und Entspannungsmedizin verwandt. Noch heute sind Himalaya Klangschalen und Gongs in den fernöstlichen Religionen Teil von Gebets- und Meditations-Ritualen. Während des Klangbads legen sich die Zuhörer bequem zugedeckt auf eine Matte und werden von Sonnengong und Naturinstrumenten wie die Schneckenbratsche in einer sanften Welle aus Tönen und Harmonien in einen Zustand tiefer Entspannung gewiegt.

90 MINUTEN

Body Sings Soul

€ 50,00

.

Nur an Vollmondnächten ab 22:00 Uhr, bitte rechtzeitig an der Rezeption reservieren:

Ein transformatives Selbstentwicklungs-Ritual durch intuitiven Tanz und Gesang, dessen Ziel es ist, authentischen Selbstausdruck zu fördern. Sie erkennen und entwickeln Ihre kreativen Kräfte, die Ihre individuelle Schönheit ausmachen, die mit Worten nicht beschrieben werden kann, aber für jeden ersichtlich ist, wenn sie von innen nach außen strahlt.