



Workshop „Energie-Balance“ in Sessa

Herzlich willkommen

Auftanken, Arbeit an der Energie-Balance, Raum für Rückzug und Begegnung

Wir bewegen, atmen, singen, lassen los, sind offen für Neues, wir tanzen, machen Musik mit den Klanginstrumenten, sind einfach mal weg und halten inne. Wir finden Halt in unserem Innern, wir horchen in uns hinein. Es ent-wickelt sich etwas. Ein Ort der Begegnung, wo wir schlussendlich uns selbst begegnen.

Es kommt das Sessa-Feeling auf, dies ist schwierig zu beschreiben, eher direkt zu erfahren: es hat zu tun mit der einfachen Tessiner Atmosphäre, dem Geniessen der gemeinsamen Mahlzeiten unter der Traubenpergola vom Unione; gute Gespräche, schön Raum für sich haben, die Natur und auch die „Arbeit“ in der Gruppe geniessen, nichts müssen, einfach sein.

Shibashi ist ein fester Bestandteil der Workshops. Es sind 18 Bilder aus dem Qi Gong/Tai Chi, worin wir uns fließend bewegen, wir spüren unser Körper verbunden mit den Rhythmen der Natur, wir öffnen den Atemraum, Blockaden werden gelöst, unsere Energie kommt in Fluss, wir werden freier und tanken auf. Wir aktivieren die inneren Heilkräfte, halten uns beweglich, trainieren das Gleichgewicht, die Kraft, die Koordination und vieles mehr. Wir spüren die Verbundenheit mit Allem was ist.

Die Kraft der Klänge und Lieder unterstützt uns in der Energetischen Körperarbeit.

Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Wir arbeiten auf den körperlichen, energetischen, emotionalen und mentalen Ebenen. Wichtig zu wissen ist dass mit dieser Arbeit an der Energiebalance Blockaden (wie Schmerzen, Spannungen, blockierte Atmung etc.) gelöst werden und die Energie wie auch Emotionen in Bewegung kommen, dies alles hat im geschützten Rahmen Platz und wird willkommen geheissen.

(Wenn Du diese besondere Arbeit noch nicht kennst und diese gerne vorher erfahren möchtest, empfehle ich vor dem Workshop eine Einzelsitzung zu buchen, hier kann auf deine individuellen Bedürfnisse eingegangen werden).

Leitung: Josephine Rompen

Therapeutin für Akupressur und Energetische Körperarbeit n. Coaz,
Shibashi Kursleiterin, Physiotherapeutin Bachelor of Health.

Erster Workshop in 2019

Donnerstagabend 11. bis Sonntagmittag 14. April 2019

Anmeldung und weitere Infos bei Josephine oder in der Praxis
Email: josephinerompen@bluewin.ch, Tel.: 041 610 09 09

Kosten: 290 CHF (exkl. Unterkunft und Verpflegung)

Gruppe: 5 bis 8 Personen

Haftung/Verantwortung

Die Kursteilnehmerin/der Kursteilnehmer informiert die Kursleitung vor Anfang des Kurses über Besonderheiten und Risiken in Bezug auf die physische und psychische Gesundheit, die in der praktischen Arbeit berücksichtigt werden sollen. Diese Informationen unterstehen selbstverständlich dem Berufsgeheimnis. Die Kursteilnehmerin/der Kursteilnehmer übernimmt die volle Verantwortung für sich selbst und ihre/seine Handlungen.

Unterkunft: (wird von den Teilnehmer/innen selber organisiert)

- Unione (ung. 75.00 Sfr. inkl. Zmorge) unsere „Stammension“ Tel. 091 608 12 63
auch Treffpunkt fürs Essen unter der Traubenpergola
- Della Pace (ung. 75.00 Sfr. inkl. Zmorge) Tel. 091 608 12 58
- I Grappoli (Hotel und Häuschen) Tel. 091 608 11 87
- Casa Marchesi, Ferienhaus im Dorf, Frau Grossenbacher Tel. 079 672
32 08
- Camping al parco d'oro, Astano Tel. 091 608 12 82
Vermietung Zimmer und Wohnwagen 40 Sfr. pro Nacht inkl. Zmorge und
Bettwäsche (Vermerk: Josephine Rompen, Kurs). Mitten in der Natur, mit dem
Auto ein paar Minuten nach Sessa.
- Ferienwohnung (80 Sfr. im Tag), beim früheren Dojo: marta.balmelli@gmail.com

Carpooling:

Wir fahren mit PW nach Sessa, es ergibt sich immer Gelegenheit zum Mitfahren.
Auch mit Zug und Postauto ist Sessa gut erreichbar.

„Einfach mitmachen, ich freue mich auf Dich“

Josephine