

## Wer?



Die Reflexologin *Irene Wenger Leopold* und ihr Mann, der Heilpraktiker *Rolf Wenger* führen dich gemeinsam durch den Kurs.

## Daten 2017?

**Beginn jeweils um 18.15 Uhr, Dauer: 60 min.**

Block 1: 11.01./18.01./25.01. oder 09.08./16.08./23.08.

Block 2: 08.02./15.02./22.02. oder 13.09./20.09./27.09.

Block 3: 08.03./15.03./22.03. oder 11.10./18.10./25.10.

Block 4: 12.04./19.04./26.04. oder 08.11./15.11./22.11.

Block 5: 10.05./17.05./24.05. oder 13.12./20.12./27.12.

Kursgebühr: Fr. 53.- pro Block, Kneipp Fr. 49.-

Bei Buchung aller 5 Blöcke: Fr. 245.-.

Mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken und – falls vorhanden – Gymnastikmatte

Anmeldung: bis 3 Tage vor Kursbeginn, max. 10 Teilnehmer. Die Blöcke können auch einzeln gebucht werden.

## Wozu?

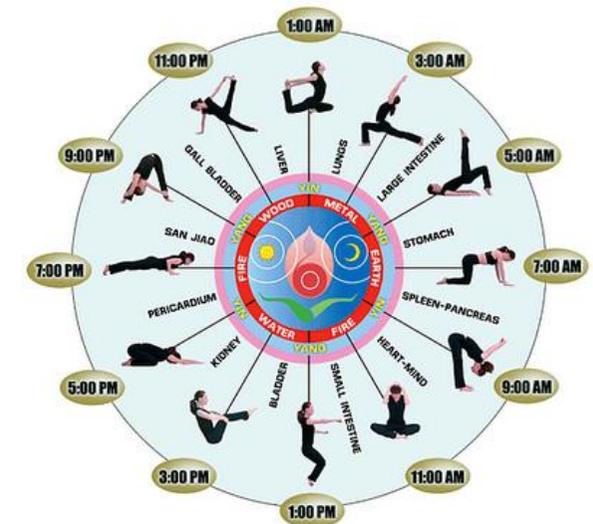
Das darfst du in unseren Kursen erleben:

- einfache Dehnungen für mehr Energie und Vitalität im Alltag
- starke Übungen, die deine Heilungsprozesse aktivieren und unterstützen
- eine friedliche Insel nach einem hektischen Tag
- positiv veränderte Schmerzschwelle, die noch weiter anhält
- grundlegende Werkzeuge, die dir helfen, dich schneller zu entspannen
- eine spielerische Entdeckungsreise zu deinem kindlichen Ich
- auf Dauer mehr Spass am Leben



# ASTIRO

Entspannung & Vitalität  
mit Irene & Rolf



Bildquelle: radiantenergyflow.com

Thunstrasse 51 C, 3700 Spiez  
admin@naturheilzentrum-oberland.ch

Telefon 033 221 77 47

## Was?

**Sie lernen die vierzehn Körperübungen des Meridian-Yoga. Durch unsere jahrzehntelangen Erfahrungen durch Entspannungstechniken, Lachgruppe und Stressmanagement haben wir die effizientesten Methoden kombiniert. Diese fließen in den Kurs ein.**



- Meridian-Yoga unterstützt den Energiefluss
- Einfache, fantasievolle Spiele fördern die Persönlichkeit
- Körperübungen steigern die Achtsamkeit
- Meditationen stärken die Gesundheit
- Bewegung steigert die Fitness
- Gesprächsrunden beleben den Austausch
- Herzhaftes Lachen stärkt das Immunsystem und wirkt schmerzlindernd
- Besinnliche Geschichten erweitern das Bewusstsein

## Wie?

Im geschützten Rahmen können wir abschalten, uns gehen lassen, uns selber sein und dabei neue Kraft schöpfen. Wir lernen uns selbst besser kennen. Im Leben fällt uns Vieles leichter. Die Lebensqualität nimmt stetig zu. Bereits nach kurzer Zeit fühlen wir uns besser als zuvor. Durch regelmässiges Üben nehmen wir die innere Fröhlichkeit in den Alltag mit.

**Lebensqualität hängt nicht davon ab, wie viele positive Dinge uns im Leben widerfahren; sie hängt davon ab, was wir tun, wenn uns negative Dinge widerfahren.**

*Dr. med. Madan Kataria*

## Feedback

Es ist schon faszinierend, wie viele unterschiedliche Erfahrungen in den bisherigen Gruppen gemacht wurden. Kurz zusammengefasst berichten die Teilnehmer/innen bei regelmässigen Besuchen folgendes:



- aufrechtere Körperhaltung
- tiefere Atmung
- positivere Weltanschauung
- bessere Verdauung ("Blähungen wie weggeblasen")
- mehr Lebensfreude
- spürbare Stressreduktion im sozialen Umfeld
- das eigene innere Kind wieder entdeckt
- grösseres Selbstvertrauen
- bewussteres Auftreten
- neuer Energiekick
- weniger Schmerzen
- bessere Beweglichkeit
- mehr Gelassenheit im Alltag

**Was wirst du mitnehmen?!**