

Wellness

im

Castel Vital



*Lebensenergie tanken – zur inneren Ruhe kommen – die Energie in Fluss bringen
in die eigene Mitte finden – das Bewusstsein erweitern – Blockaden lösen
tief entspannen — Schmerzzustände lindern
das Immunsystem stärken – neue Kraft schöpfen – Selbstheilungskräfte aktivieren*



Gönnen Sie sich erholsame Auszeiten
von Ihrem Berufs- und Alltagsstress!



Genießen Sie die
entspannende und aufbauende
Wellness- & Heil-Massage



Freuen Sie sich darauf,
sich verwöhnen zu lassen.



Sprechen Sie mich an. Ich berate Sie gerne.

Sie erreichen mich telefonisch unter
08362 / 9395365 oder 0171 / 9982218 oder 0171 / 9977928





Gudrun Heine

Praxis für energetische Therapien &
ganzheitliche Lebensberatung

Meine Ausbildungen

- ☯ Heilpraktiker
- ☯ Homöopathie
- ☯ Aura-Chakra-Therapie
- ☯ Quanten-Heilung
- ☯ Ancient-Master-Healing
- ☯ Energetische Heilmassage
- ☯ Ganzheitliche Lebensberatung
- ☯ Dynamische Wirbelsäulenthherapie
- ☯ Reiki 1. und 2. Grad
- ☯ Qi Gong



Energie Balance Massage

Die **Energie Balance Massage** mit warmen, duftenden Ölen ist eine Ganzkörpermassage und bewirkt eine tiefe Entspannung. Sie wirkt tief in die Muskulatur hinein und löst Spannungen und Blockaden im gesamten Rückenbereich. Die Konzentration auf die Wirbelsäule kann bewirken, dass Ihre Wirbel wie von selbst in ihre optimale Position gleiten. Ihre Nerven beruhigen sich, Ihre Rücken- und Kopfschmerzen werden gelindert, Ihr Atem vertieft sich und Ihre inneren Organe werden wieder optimal versorgt.

Ihre **Chakren** (Energie- und Bewusstseinzentren) werden aktiviert und ausgeglichen; sie schwingen wieder harmonisch.

Ihre **Aura** wird geklärt und Blockaden (Energieverdichtungen) herausgelöst.

Ihre **Meridiane** (Energieleitbahnen) werden ebenfalls aktiviert und energetisiert. So kann Ihr gesamter Organismus verstärkt mit Sauerstoff und Lebensenergie versorgt werden. Sie fühlen sich emotional wunderbar ausgeglichen.

Der **Cranio Sacrale Rhythmus** wird durch sanfte Mobilisierungstechniken an Kopf und Wirbelsäule harmonisiert. Schmerzzustände und Traumen können so aufgelöst, Selbstheilungskräfte mobilisiert und erholsame Entspannung gefördert werden.

ca. 60 min. € 80,-



Aroma Rückenmassage



Wohlbefinden und Entspannung mit warmen, duftenden Ölen.

ca. 30 min. € 40,-



Wellness Tage

Nutzen Sie das **Komplett-Angebot mit Ü/HP o. Ü/VP**
im Schloss zu günstigen Konditionen unter dem Kennwort
„**Castel Vital**“. Buchung unter Tel. 08364 / 98 48 90
oder direkt an der Hotelrezeption.



**Verwöhnen Sie sich und
Ihre Lieben mit einem
ganz besonderen Geschenk!**

Schenken Sie Gesundheit & Wohlbefinden!



Schenken Sie einen

Gutschein

über eine

Energie Balance Massage

oder ein

Heilseminar / Workshop Emotionale Balance



Ich berate Sie gerne.
Rufen Sie mich einfach an.

Seminar / Workshop »Emotionale Balance«

zur **Bewusstseinsweiterung** mit dem Ziel, Defizite erkennen, Wege zur nachhaltigen Transformation erarbeiten und damit Heilung auf allen Ebenen erlangen.

1. Tag

1. Vorstellung

- Referentin Gudrun Heine

2. Mit allen Sinnen wahrnehmen

Die Sinne schulen und verfeinern

- Hören
- Riechen
- Fühlen
- Sehen

3. Einführung in das Aura-Chakra-System

- Die feinstofflichen Körper
- Was ist die Aura – Das Geheimnis guter Ausstrahlung
- Aura-Chakra-System – Die Aura in Beziehung zu den Chakras
- Chakras – Wirbelsäule – körperliche Symptome
- Meridiane
- Die Nadis und Kundalini

4. Chakra – Test

- Welche Chakras dominieren und welche sind blockiert
- Wie können wir die Blockaden lösen
- Chakra-Funktion
- Energiefluss erspüren und optimieren

5. Körper & Psyche erforschen

- Bodyscan
Körpermeditation zur Entspannung und
Verbesserung des Körpergefühls – bewusste Wahrnehmung
- Hatha Yoga mit bewusstem Atmen
- Erfühlen von Blockaden, Schmerzen und Unwohlsein
- Symptome wahrnehmen, akzeptieren und transformieren
- Ergründen der Gedanken und Emotionen – woher kommen sie
- Emotionale Fehlschaltungen – wie blockieren wir uns damit selbst
- Stressauslöser erkennen und bewältigen
- Ängste, bewusste und unbewusste, erkennen und auflösen
- Die Sprache des Lebens – das Leben spricht ständig und auf allen Ebenen zu uns
- Die Magie der Sprache – Gedanken und Worte sind pure Energie
- Wie wir mit Hilfe unserer Gedanken und der Sprache unser Leben gestalten

- Mit unseren Gedanken und Worten formulieren wir Absichten und lenken Energie
- Wer bestimmt, was du denkst?
- Wie du das Leben siehst, so ist es – die Macht von Metaphern
- Worauf wir uns konzentrieren, bestimmt, wie wir uns fühlen
- Negative Gedanken stoppen
- Wie möchte ich mich fühlen
- Wie entscheide ich mich, mich zu fühlen
- Dankbarkeit ist der Schlüssel zu einem erfüllten Leben
- Nutze deine Körpersprache
- Stelle dir Gute Laune Fragen

6. Bewegung und ihr Einfluss auf die Gesundheit

- Walking – Ausdauer und Fitness
- Qi Gong – Verbesserung der Organfunktionen
- Yoga – Fitness und Beweglichkeit

7. Ernährung

- Einfluss auf die Gesundheit
- Essen in Ruhe genießen, besonders mit Kindern
- Hektik beim Essen beeinträchtigt unsere Verdauung
- Deine Nahrung soll dein Heilmittel und deine Heilmittel deine Nahrung sein

2. Tag

1. Beginn mit Qi Gong

2. Reflexion der Erkenntnisse des Vortages und der Nacht

- Wie habe ich geschlafen
- Welche Erkenntnisse sind mir bewusst geworden
- Spürbare Veränderung im Körper bewusst machen
- Spürbare Veränderungen in der Psyche bewusst machen

3. Volle Verantwortung für mein Leben übernehmen

- Umgang mit mir selbst
- Umgang mit meinen Mitmenschen
- Kritik – Umgang damit
- Im Hier und Jetzt mein Leben positiv beeinflussen

4. Vermeidung von Stress

- Meinen Alltag besser strukturieren
- Prioritäten – ich muss nicht überall dabei sein und auch nicht alles wissen
- Vertrauen – Mut zum Delegieren
- Sich nicht überfordern, nur um Anerkennung zu erhalten
- Erkennen, was wirklich wichtig ist
- Stress und Panik mit Atemtechnik leicht und schnell in den Griff bekommen

5. Meditation zur Anregung der Drüsentätigkeit

- Unsere Drüsen produzieren Hormone und damit die Botenstoffe, die die biologischen Abläufe im Körper sowie das Verhalten und die Empfindungen entscheidend beeinflussen.
- Auch das Nervensystem wird durch Hormone beeinflusst

6. Chakras aktivieren bzw. optimieren

- Überprüfen und harmonisieren der Chakra-Funktion
- Chakra - Meditation

7. Atemübungen für innere Balance

- Atmen ist das wirksamste Mittel zur Reinigung und Revitalisierung des Körpers
- Durch Tiefatmung Schmerzen und Spannungen beseitigen
- Konzentriertes Atmen lindert oder beseitigt Stress und Nervosität
- Tiefatmung harmonisiert und belebt den gesamten Organismus
- Tiefatmung klärt den Geist und fördert die Konzentration
- Tiefatmung beruhigt die Gedanken

8. Akupressur für den Alltag

- Stress und Anspannung lösen
- Emotionen harmonisieren
Hilft bei
 - Überanstrengung
 - Kopfschmerzen
 - Nackenverspannung
 - Ischias, Hexenschuss
 - Erschöpfung
 - Augendruck
 - Stauungen in Nase und Kopf
 - Allergien
 - Depressionen, Trauma und Angst
 - kräftigt das Immunsystem

Zum Abschluss Qi Gong Übungen für den Alltag

jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

2 Tage€ 180,-