



Hallo Zusammen,

Nun sind es nur noch wenige Wochen bis zu unserem **"Kraft-Ruhe-Shiatsu und Mehr"** Treffen **am 22. Juni 2024** Freue mich schon sehr auf den Samstag / Sonntag mit Dir und den Anderen lieben Menschen die kommen. Hier noch ein paar Infos zum Ablauf und was Du mitbringen solltest. Auf jeden Fall, für abends (nachts) was zum Anziehen, denn wir werden, lange bis spät in die Nacht Draußen sein und eine indianische Feuerzeremonie durchführen. Vielleicht auch ein Kissen zum Sitzen. Im Anhang, stehen noch Details dazu, damit Du weißt was da auf Dich zukommt und auch wie du dich eventuell vorbereiten kannst oder auch nicht!

Bitte mitbringen:

- ✚ Zwei Kissen, eine Decke, eine Unterlage zum drauf liegen.
- ✚ Eine Yogamatte oder ähnliches zum Liegen, Wir werden YOGA machen.
- ✚ Jeder bringt was zum Essen zum Trinken mit. Das teilen wir :o) Danke :o) Tee, Kaffee und Brezeln bringe ich mit. So wie an den Übungstagen.
- ✚ Wer möchte etwas zum Musik machen eine Trommel oder so. Werde auch einiges Mitbringen.
- ✚ Wenn du übernachten willst? Gerne. Auf dem Grundstück gibt es ein kleines festes Haus, Toilette, Küche bitte einen Schlafsack oder Ähnliches mitbringen. Ein Zelt ist auch kein Problem. Für ein einfaches Frühstück Sorge ich dann.

Hier auch die Adresse die auch ein Navigation System versteht:

WE-Grundstück Weber
71106 Magstadt
Weingärten 4375

Link zu Google-Maps
Auf das Foto klicken (Strg&Klick)



Wir beginnen ca. 15 Uhr und beginnen den Platz, eine Mitte zusammen zu richten. Bitte bringe irgendetwas mit, was dir auf deinem Weg durch die Woche begegnet ist. Zb: eine Blume, ein Blatt, ein Stein, ein Stück Holz oder

Ab 16:00 Uhr begrüßen den Tag mit einer beweglichen Meditation.

Dann wird es Shiatsu in Eigen- und Partnerbehandlung geben. Wir werden einiges ausprobieren. Wir werden DoIn, YOGA und eventuell Qigong machen. Atemübungen um in Stresssituationen innere Ruhe zu finden.

Wir werden uns viel Zeit nehmen um uns auszutauschen, einfach zu Sein :o)

Sobald es dann Dunkel wird werden wir gemeinsam einen Platz für ein indianisch-schamanisches Feuerritual (Feuersäule) schaffen und dieses dann auch durchführen. Wer möchte kann sich, vorher von mir mit einer Salbeiräucherung vom Alltag reinigen lassen.

Sollten nun noch Fragen auftauchen dann scheu Dich nicht mich anzurufen.

Bin diese Woche zwar nicht so ganz gut zu erreichen, deshalb bitte auf den AB sprechen oder eine Mail schreiben. Melde mich dann schnellstmöglich zurück.

Dann freue ich mich sehr auf den Tag, die Nacht, den Morgen voller Ruhe und Entspannung.

Alles Liebe

Heinz
Heinz

