

Hildegard Hotel in Illgau



*Das erste Hildegard von
Bingen Hotel der Schweiz,
1170m über Meer -
ein Ort der Ruhe und des
verwöhnt werden -
unkompliziert und herzlich.*

Freitag 16 Uhr - Sonntag 13 Uhr

Kosten:

inklusive zwei Übernachtungen,
Kräuterküche nach Hildegard von Bingen
(Vollpension mit Zwischenverpflegung),
Malatelier, Malmaterialien, Meditation und
Energygym.
EZ mit Dusche/WC 620.- CHF
EZ flies. Wasser, Etagedusche/ WC 550.- CHF
DZ flies. Wasser, Etagedusche/ WC 540.- CHF

www.hildegardhotel.ch

10 % Frühbucherrabatt bis 30. Mai 2012

10 % Empfehlungsrabatt bis 01. August 2012



Projekt Raum und Zeit

Infos und Anmeldung:

physiotherapie@bluewin.ch oder **044/ 720 92 01**

Projekt Raum und Zeit
Gemeinschaftsprojekt

**Atelierwochenende
24.- 26. August 2012
in Illgau**



Wandlung

Atelier

Raum und Zeit
Nur nicht wissen
Nur geschehen lassen
Nur machen
Nur tragen lassen von Raum und Zeit
Mich tragende Energie spüren
Malen auf dem Papier
ZwischenRAUM
Wo DU und ICH schmelzen
Wo Aussen und Innen EINS werden
Wo Jetzt im Moment in Ewigkeit weilt.....



Malatelier

Der eigenen Kreativität bewusst Raum schenken.
Sook-Hee Lee- Meng, dipl. Malerin und Kunsttherapeutin begleitet uns einfühlsam auf dieser Entdeckungsreise. Farben, Papier und verschiedenen Maltechniken inspirieren uns. Wir nehmen uns Zeit, unseren inneren Raum zu entdecken.

Energygym

Wir aktivieren unser Meridiansystem und stimulieren unsere Akupunkturpunkte. Übungskombinationen aus Pilates, Yoga und Do In stärken unseren Körper. Unsere Organe werden regeneriert. Ein vitales und entspanntes Körpergefühl entsteht.

Meditation

Meditation ist Atmung und Stille.
Unseren inneren Raum bewusst begegnen.
In einem Moment des „Nicht Denkens“ verweilen zu können. Kein Terminkalender stresst unsere Gedanken. Keine Aufgabenliste erdrückt uns. Sich einlassen auf den eigenen Atemrhythmus. Sich selbst begegnen. Kraft schöpfen aus einer natürlichen Gelassenheit und Ruhe.

Projekt Raum und Zeit

An diesem Atelierwochenende verbinden wir körperliche und meditative Übungen mit dem Ausdruck des Malens. Spezielle Vorkenntnisse sind nicht nötig. In entspannter Atmosphäre genießen wir Raum und Zeit für Spontanität und Kreativität.

Fünf Elemente

Kreativität steht in der traditionellen chinesischen Medizin für die Wandlungsphase Feuer. Der Sommer entfaltet sich im Feuerelement. Die Organe Herz und Dünndarm sind diesem Organsystem zugeordnet. Das Herz gilt als Kaiser aller Organe. Dies gilt es zu bewahren und zu beschützen.

Gemeinschaftsprojekt Projekt Raum und Zeit

Sook- Hee Lee- Meng
dipl. Malerin und Kunsttherapeutin
8280 Kreuzlingen
www.zwischen-raum.ch

&

Sylvia Schwarze
Physio- und TCM Therapeutin
8942 Oberrieden
www.wandlungsphase.ch

Wir freuen uns auf ein entdeckungsreiches Wochenende!

Infos und Anmeldung:
physiotherapie@bluewin.ch oder 044/ 720 92 01