



URBAN QUICK TREAT

Deine Energietankstelle mitten in der Stadt.

Du ...



... möchtest Dir
eine kurze Pause
mit Mehrwert
gönnen?



... möchtest
einmal so richtig
auft(d)anken?



... suchst
Inspiration und
Innenschau?




... möchtest
Deinen inneren
Kompass neu
ausrichten?



... möchtest
Beschwerden
konzentriert
angehen?



... möchtest
Deine Zeit mögli-
chst effektiv und
konzentriert
nutzen?



Dann genieße
unser
**Shiatsu-Retreat
mitten in der Stadt!**

Du brauchst nur zu uns kommen
und wir kümmern uns vier Tage
lang intensiv um Dich.

Deine Möglichkeiten

Ausgehend von
Deinem ganz
persönlichen Ziel
bekommst Du exakt
auf Dich
abgestimmte
Anwendungen mit
Shiatsu und TCM.

Vertiefende
Prozessarbeit in der
Kleingruppe bringt
Dich mit deinen
Bedürfnissen und
deinen Stärken in
Verbindung.



Dazu servieren wir wertvolle Einladungen für Dein persönliches Wachstum,



hilfreiche Übungen aus dem Qi Gong



und Stille in der Meditation.


Das wirkt. Auf Körper, Geist und Seele.

Du kannst diese intensiven Tage
auch als konzentrierten Reset
mit einer Fülle an frischen
Impulsen sehen.

Impulse für
Veränderung.

Impulse für
Heilung.

Impuls für
Neuland.



In Summe bringt
unser Team viel
Erfahrung in der
Arbeit mit
Menschen mit.

Wir freuen uns
auf das, was Du
mitbringst.

Deine Vorteile:



Keine zusätzliche Anreise



**Keine zusätzlichen
Übernachungskosten**



**Und trotzdem die konzentrierte
Stimmung eines Retreats**

PROGRAMM

Donnerstag:



17:00: Welcome und Einstimmung



17:30 bis 19:30:
Individuelle Shiatsu Behandlung /
Prozessarbeit



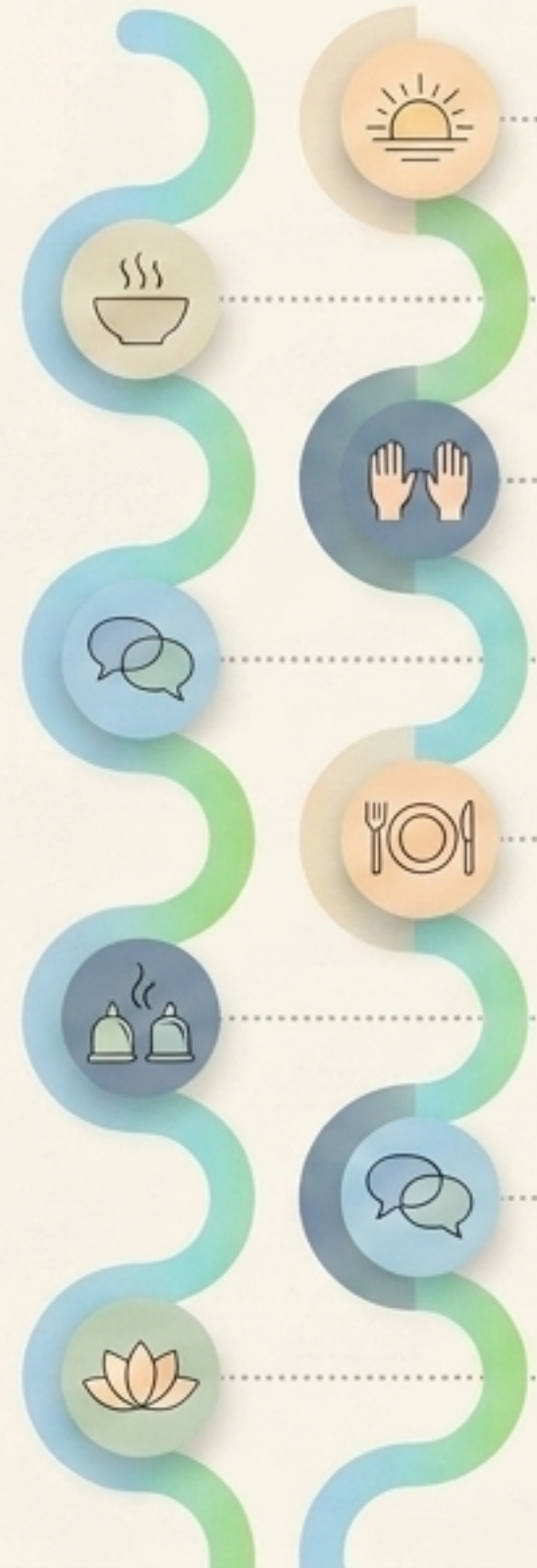
19:30 bis 19:45:
Snackpause



19:45 bis 20:30:
Körperübungen / Meditation

PROGRAMM

Freitag & Samstag:

- 
- 8:00 bis 9:15: Körperübungen / Meditation
 - 9:15 bis 10:15: Gemeinsames Frühstück nach den Prinzipien der TCM-Ernährung
 - 10:15 bis 12:45: Individuelle Shiatsu Behandlung / Prozessarbeit
 - 11:15 bis 12:15: Prozessarbeit in der Kleingruppe
 - 12:45 bis 14:15: Mittagspause
 - 14:15 bis 15:15: TCM-Anwendung (Schröpfen, Moxa etc...)
 - 15:15 bis 16:45: Prozessarbeit in der Kleingruppe
 - 16:45 bis 18:00: Körperübungen / Meditation

PROGRAMM

Sonntag:



8:00 bis 9:15: Körperübungen / Meditation



9:15 bis 10:15: Gemeinsames Frühstück nach den Prinzipien der TCM-Ernährung



10:15 bis 12:45: Individuelle Shiatsu Behandlung / Prozessarbeit



12:45 bis 13:00: Verabschiedung



DEIN TEAM

Sabine Dorn &
Hara Shiatsu Team



KOSTENPUNKT:

490.-
pro Person



URBAN QUICK TREAT LOCATION

International Academy for
Hara Shiatsu
Josefstädter Straße 5 / 10
1080 Wien