



## Body & Mind – Wellness für Körper und Geist

### Beschreibung des Projekts (Programm / Inhalte / Ziele)

#### Body & Mind – Wellness für Körper und Geist

Projektwoche in einer Umgebung, die zum Entspannen einlädt

Die Woche soll Ihnen Impulse geben, wie Sie Ihren Körper und Geist im Alltag ausgleichen und in Einklang bringen können. Manche von uns brauchen Aktivitätsimpulse, andere Entspannung, viele brauchen beides.

Die innere Mitte finden heisst, wir entspannen, regen an, spielen, lassen die Seele baumeln, diskutieren, träumen, singen, walken oder joggen durch wunderbare Landschaften, üben uns in Techniken wie Yoga, Pilates und Qi-Gong, entspannen und geniessen die Landschaft.

Die Woche wird extern in einem geeigneten Lagerhaus durchgeführt, der Ort ist noch nicht bekannt.

### Vorgesehene Erfolgskontrolle

Erlernen verschiedener Trainings- und Entspannungstechniken, welche im (Schul-)Alltag angewendet werden können – für ein besseres Wohlbefinden. Erfahren, welche dieser Trainings- und Entspannungstechniken für Sie am besten geeignet sind.

### Daten

**Von: Samstag 21. September 2019**

**Bis: Mittwoch 25. September 2019**

### Impulse

In- und Outdoor Sport: Yoga, Pilates, Qi-Gong, Nordic-Walking oder Joggen...  
je nach Ort: Wandern, Wellness, SUP...

Atmung und Haltung: wie unterstütze ich mit der Atmung eine gesunde Haltung für einen entspannten Alltag. ...

Mentale und andere Entspannungstechniken: Progressive Muskelrelaxation, Massage, Qi-Gong, Meditation....

### Teilnahmebedingungen

Interesse am Thema „Body and Mind“

### Anzahl Teilnehmerinnen und Teilnehmer

Minimale Anzahl: 15

Optimale Anzahl: 18

### Namen der leitenden Lehrperson(en)

Silvia Wüest und Pius Schürmann

### Durchführungsort(e) / Kontakte während des Anlasses

Noch nicht bekannt

### Kosten in CHF

380.- bis 430.- CHF

Impulswoche: Eingabe durch Silvia Wüest



healthy  
body



healthy  
mind

+

=



happy  
life