

7 Tage Heilkräuterkur und Feldenkrais

Reinigen, regenerieren, stärken auf der Insel La Gomera

Das Zusammenspiel von Körper und Bewusstsein sorgt für Ruhe und Ausgeglichenheit. In der wunderbaren Umgebung der wilden Kanareninsel La Gomera, abseits vom Alltag und unter achtsamer Anleitung, entsteht der Raum in tiefem Kontakt mit uns selbst zu sein und uns mit der Quelle unserer Lebensfreude zu verbinden. Wir schenken uns die Zeit in heilsame Verbundenheit mit der kraftvollen Natur zu kommen. Wir lösen Anspannungen im Körper, leiten Gifte und Schlacken aus und erfahren, wie wir unsere Gesundheit auch im Alltag unterstützen können. Wir lernen viel über Wild- und Heilkräuter, gesunde Ernährung und tiefe, heilsame Körperwahrnehmung.

Tagesübersicht:

- Beginn um 9 Uhr mit Frühstück
- Feldenkrais
- Mittagessen
- Ausflüge mit verschiedenen Angeboten
- Abendessen und Tagesausklang 18:00 Uhr



Ausflüge:

Geführte Wanderungen mit Kräuterkunde und Kräutersammeln, Strandaufenthalt um zur Ruhe zu kommen und die reinigende Wirkung des Meerwassers zu erfahren, Meditationen an Kraftorten, Körperwahrnehmungs- und Atemübungen.

Die **Mahlzeiten** werden gemeinsam zubereitet. Hier fließen wertvolle Erkenntnisse über die Zubereitung und Heilkraft der **wilden Kräuter** ein. Wir ernähren uns von biologischen, vorwiegend regionalen, mediterranen und wildwachsenden **LEBENSmitteln**. Die energetisch-sattvischen Mahlzeiten genießen wir in der Stille um die Sinne zu schärfen, die Nahrungsqualität tiefer wahrzunehmen und die Verdauung und Energieaufnahme zu unterstützen.

Mit **Feldenkrais** sensibilisieren wir unseren Körper, lösen Anspannungen und schulen die innere Balance und Körperintelligenz. Wir lernen wieder, uns wie Kinder zu bewegen: Frei, in Freude und Leichtigkeit!



Seminardaten

Wann: 6. – 12. Januar 2024

Ort: Übernachtung im Gästehaus in Vallehermoso

Übernachungskosten: 40 - 50 Euro pro Nacht und Person

Seminarkosten: 540 Euro inklusive Mahlzeiten
(zuzüglich Anreise- und Ausflugskosten)

Wir empfehlen noch einige Tage zur freien Verfügung, z.B. in Valle Gran Rey zu buchen. Eine zeitige Buchung ist ratsam, da im Januar Hauptsaison ist.

Die Teilnehmerzahl ist auf maximal 10 Personen begrenzt.

Für weitere Infos zu unserer Arbeit empfehlen wir unsere Homepages:

Jürgen Recktenwald

Naturlehrer, Ausbilder, Kurleiter

www.naturlehrer.de

Kurbeispiel: www.naturlehrer.de/recktenwald-naturkur-1/kurbeispiel/

Christine Kuenen

Feldenkrais® Practitioner, Phytotherapeutin

www.feldenkrais-kuenen.de

