

BEWEGT

Leichter werden

WOCHENENDE FÜR ÜBERGEWICHTIGE

03. - 04.02.2024

© *Bewegung*

Du würdest dich gerne mehr bewegen, dir fehlt jedoch der Mut oder die Motivation dazu? Mit der Bewegung in der freien Natur unter Gleichgesinnten machst du die ersten Schritte, um bewegt leichter zu werden.

© *Ernährung*

Du kämpfst erfolglos gegen das Übergewicht? Mit dem Austausch in der Gruppe, kompetenten Essinputs, Übung in Körperwahrnehmung und Achtsamkeit nimmst du die Veränderung in Angriff.

© *Entspannung*

Du wünschst dir mehr Entspannung im Alltag, dir fehlen jedoch die Instrumente? Verschiedene Entspannungs- und Körperübungen helfen dir, in die Ruhe zu kommen.

WER SIND WIR

Fachkompetenz, Leidenschaft, Energie, Motivation, Empathie und Humor – das sind wir. Gabriela Meier (Ernährungs-Psychologische Beraterin) und Tom Haldimann (Hypnosetherapeut & Rettungssanitäter) bringen dich an diesen zwei Tagen in der wunderschönen Bergwelt in die Bewegung.



Was ist, darf sein. Was sein darf, kann sich verändern.

(Grundsatz aus der Gestalttherapie von Werner Bock)

- Du bist übergewichtig und möchtest an der Situation etwas verändern?
- Du fühlst dich unwohl in deiner Haut?
- Du möchtest dich mehr bewegen, schämst dich jedoch in der Öffentlichkeit?
- Eigentlich wüsstest du, was du essen sollst, kannst es jedoch nicht umsetzen?
- Du fühlst dich oft gestresst und wünschst dir mehr Ruhe?
- Du möchtest dich gerne mit Gleichgesinnten austauschen?

Deine Auszeit, um den ersten Schritt in die Veränderung anzugehen. Schöpfe Energie und Motivation in der Bewegung und im Austausch mit Mitbetroffenen. Du nimmst viel Wissen mit und setzt dies gleich praktisch um.



Ablauf / Inhalt

Begrüßungs-Kaffee am Samstag, 03.02.2024 um 9.00 Uhr im Hotel Idyll in Gais.

Programm und Zeitplan je nach Bedürfnissen der Teilnehmer*innen:
Bewegung in der wunderbaren Natur, Essinputs, Entspannungsübungen,
Körperreisen, Achtsamkeitsübungen, Meditationen, Stärkung der Ressourcen

Abschluss und Verabschiedung am Sonntag, 04.02.2024 um ca. 15.30 Uhr

Der Anlass findet statt mit 10-14 Teilnehmer*innen.



Ort

Im heimeligen Hotel Idyll in Gais. Kostenlose Parkplätze vorhanden.

Das Haus ist perfekt für uns. Im Seminarraum können wir uns als Gruppe treffen, rundherum steht uns die wunderbare Natur zur Verfügung und das heimelige Appenzellerhaus bietet genügend Rückzugsmöglichkeiten für die Zeit für sich. Kulinarisch lassen wir es uns gut gehen. Eine ausgewogene und gesunde Ernährung und Genuss können durchaus miteinander einhergehen.



Kosten

CHF 590.00 im Einzelzimmer mit WC/Dusche im Zimmer

CHF 540.00 Im Einzelzimmer mit WC/Dusche auf der Etage

Inklusive sind Übernachtung inkl. Vollpension mit Tafelwasser und Kaffee oder Tee nach dem Essen, Pausen mit Kaffee oder Tee und Zwischenverpflegung sowie das gesamte Seminarprogramm.

Sollten wir Schneeschuh laufen gehen, würde zusätzlich ein Beitrag für die Miete der Schneeschuhe anfallen.



Anmeldung / weitere Infos

Gabriela Meier / www.chillig-essen.ch / beratung@chillig-essen.ch

Tom Haldimann / www.hypnose-haldimann.ch / info@hypnose-haldimann.ch