

## Ein Tag für Körper, Geist und Seele

Samstag, 06.04./01.06./28.09./19.10.24

Massage in Sevelen/Pferdebegegnung in Sennwald SG, Kosten:250CHF



Schenke dir einen Tag für Körper, Geist und Seele, wo du aufgetankt, entspannt und mit neuen Erkenntnissen wieder nach Hause fahren wirst.

Am Morgen bekommst du eine 1,5h Thaiyogamassage, im Studio von Ritas Pilates in Sevelen. Die Thaiyogamassage wirkt harmonisieren, ausgleichend und bringt angestaute Energie wieder ins Fließen. Du liegst in bequemer Bekleidung auf einer Matte am Boden und ich arbeite mit Handballen, Knie

und Ellbogen auf deinen Energielinien und Meridianpunkten. Es ist eine Reise durch deinen Körper von Kopf bis Fuss und du bekommst ein ganzheitliches Körpergefühl, Tiefenentspannung und eine Standortbestimmung wo du mit deinem Körper gerade stehst.

Ich arbeite mit Dehnungen, Rotationen, Mobilisationen, feiner Faszienarbeit, Energiearbeit und werde dich ganz individuell mit Visualisationen und kurzen Meditationen begleiten.

Nach der Massage hast du Zeit zu integrieren, mit einem Spaziergang, oder Aktivität deiner Wahl und wir treffen uns um 14h in Sennwald im Pferdestall, wo es dann in der Gruppe weiter geht.



Im Dasein der anderen 2 Teilnehmer bekommst du eine Pferdebegegnung von ca 1h, wo du gezielt mit deinem mitgebrachten Thema, oder mit dem beim Einstiegsgespräch herausgearbeiteten Ist-Zustand zum Pferd gehst. Die Begegnung findet auf Augenhöhe statt, vom Boden aus und du kannst auf deine Weise mit dem Pferd in Kontakt treten. Das Pferd wird dir wohlwollend und ehrlich Feedback geben und dir so manche Antworten auf deine Fragen liefern. Ich begleite dich vom Rande des Platzes, werde immer wieder ins Gespräch mit dir kommen und über das was gerade passiert mit

dir reflektieren und weitere Schritte einleiten.

Ich freue mich sehr mit dir auf diese Reise zu gehen und dich über Körper, Geist und Seele begleiten zu dürfen.



Bist du interessiert, möchtest du dich anmelden, oder hast du weitere Fragen? Melde dich bei mir, ich freue mich auf dich!

[www.annabarbara-rageth.ch](http://www.annabarbara-rageth.ch)

Mail: [annarageth@hotmail.com](mailto:annarageth@hotmail.com)

Tel.: +41/78 884 97 79