

U

R

L

A

U

B

S

W

O

C

H

E



T

O

S

K

A

N

A

2

0

2

7

„Deine Auszeit“ mit Viramano Wermund vom 3. - 10. Juli 2021

Das toskanische Flair heißt alle deine Gefühle willkommen. Sie werden von der Liebe, der Natur, der Sonne, der Luft und dem Meer getragen. In einem Feld von Achtsamkeit und Respekt können sich Schattenseiten integrieren, und es kann mehr und mehr Kontakt mit unserem wahren Selbst entstehen.

Dieses Jahr werden wir vor allem die **uns oft verborgenen inneren Partner (die innere Frau, den inneren Mann)** erforschen. Diese beeinflussen ganz besonders Erotik und Sexualität sowie die Beziehungsmuster im äußeren Leben mit Partnern, Kindern und auch in beruflichen Situationen.

Der Tagesablauf im Seminarraum dauert bis ca. 14h und beinhaltet Morgenmeditation, Begegnung und Gespräche in der Gruppe, Körper-, Atem-, und Herzarbeit sowie Rollenspiel, Bewegung und Tanz. Auf Wunsch und nach Absprache stehe ich für Einzelsitzungen, Abendmeditation und Abendprogramme gerne zur Verfügung.

- Achtsamkeit & Yoga
- Beziehungsdynamiken im Alltag und zwischen Mann und Frau
- Verborgene Partner (innere Frau und innerer Mann)
- Gesunde Grenzen setzen
- Massage, Berührung, Sinnlichkeit und Sexualität
- Picknick am Meer,
- Meditationen im Olivenhain, im Pinienwald oder am Meer

Ort: Das Nirvesha Center in La Muraglina, I-57020 Bibbona / Italien, Tel. 0039-0586-670 368 liegt auf der Höhe der Insel Elba ca. 45 km von Livorno, unberührt von Verkehr und Tourismus.

Zum Meer sind es 7 km, zum nächsten Ort 2 km. Der einfache aber sehr schöne Seminarplatz steht für sich auf 6 ha Land mit Wiesen, Wald und vielen Obst- und Olivenbäumen. Die wunderschöne Umgebung hat den typischen Charakter der sanften, toskanischen Landschaft.

Nach Absprache sind auch Gäste und Kinder herzlich willkommen!

Datum: 3. bis 10. Juli 2021

Kosten: € 450.- für das Gruppen- und Meditationsprogramm zuzüglich Kost und Logis

Anmeldung: Bitte bis spätestens 15. Mai 2021 mit Formular auf der Webseite und durch Anzahlung von 50% der Seminargebühr.

