

Termin: 01. – 03. Mai 2025 oder
10. – 12. Oktober 2025

Ort: Wörlitzer Park

Info & Anmeldung:

info@BalanceRefugium.de

Rückfragen:

Dr. Marion Freund
montags: 9:00 – 13:00
unter: 030 / 242 380 8

Kooperationspartner:

Natur-Pur-Hotel Wörlitzer Hof ****

Unser Hotelarrangement:

2 Übernachtungen DZ p.P. ab 135 € + Kurtaxe
2 Übernachtungen EZ ab 198 € + Kurtaxe

Teilnehmerzahl:

Minimum 7, Maximum 15



Power für's Immunsystem

Workshop A „Hilfe! Mein Bauch spielt verrückt“

Du fühlst Dich kraft- und energielos, bist anfällig für Krankheiten? Deine Verdauung funktioniert nicht so recht?

Dann bist Du in Elkes Workshop goldrichtig.

Sie geht mit Dir auf eine Reise durch Deine Körpermitte und erkundet mit Dir das Wunderwerk Darm.

Basierend auf dessen Funktionsweise gibt sie Dir praktische Hinweise, durch eine gesunde und bekömmliche Ernährung Deine Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

Dr. Elke Meergans ist Philosophin, Heilpraktikerin und Coach.

Ihre Botschaft: „Gesundheit ist weniger ein Zustand als eine Haltung, und sie gedeiht mit der Freude am Leben.“ (Thomas von Aquin)

Workshop B „Balance durch Stressreduktion“

Du fühlst Dich dauerhaft gestresst, müde und erschöpft, rastlos wie im Hamsterrad? Dann bist Du in Marions Workshop goldrichtig.

Sie öffnet für Dich die Schatztruhe des Yoga und gibt Dir Einblick in fünf bewährte Methoden zur Stressbewältigung, basierend auf jahrtausendealten Weisheitslehren.

Für mehr Klarheit, Gelassenheit und Resilienz in Deinem Leben!

Dr. Marion Freund ist Philosophin, Unternehmerin und zertifizierte Yogalehrerin BDY/EYU

Ihre Botschaft: „Ein gelungenes Leben ist letztendlich immer ein Balanceakt. Deshalb mach Dir Deinen Geist zum Freund, denn in einem gesunden Körper wohnt immer auch ein gesunder Geist.“

Workshop C „Gute Gewohnheiten: Rituale der Selbstfürsorge“

Du fühlst Dich wie in einer Tretmühle gefangen, funktionierst nur noch als Autopilot? Dann bist Du in Juttas Workshop goldrichtig.

Sie deckt mit Dir liebgewonnene, aber ungünstige Gewohnheiten auf und stellt Dir Rituale der Selbstfürsorge vor, die Dir in Deinem Alltag Bewusstheit, Achtsamkeit und Lebensfreude schenken.

Jutta Haacke ist hauptberuflich Direktionsassistentin, zertifizierte Yogalehrerin BDY/EYU und Coach für Integrierte Yogapsychologie IYYP

Ihre Botschaft: „Der erste Schritt zur Veränderung ist das Bewusstsein. Der zweite Schritt ist die Akzeptanz.“ (Nathaniel Branden)



Dr. Elke Meergans



Dr. Marion Freund



Jutta Haacke

Preis: 450 € * (ohne Übernachtungskosten)

inkludiert:

- Teilnahme an einem Workshop nach Wahl plus Unterlagen
- 1 Yoga-Session
- 1 geführte Meditation
- 1 Klangschalenmeditation
- Parkbaden
- Gondelfahrt "12 Brücken im Wandel der Zeiten"
- 2 gemeinsame Dinner im Hotel "Wörlitzer Hof" (2-Gang-Menü, ohne Getränke)
- Willkommens-Smoothie
- 2x Verwöhnfrühstück vom Landhausbuffet
- Obstkorb und 1 Flasche Wasser auf dem Zimmer
- Freie Benutzung der Sauna
- Leihbademantel und Wellness-Slipper

optional auf Wunsch (kostenpflichtig):

- Teilnahme an weiteren Workshops (70 € pro Workshop - pro Tag 1 Workshop)
- Schlossbesichtigung
- 1 Überwassermassage auf dem Hydrojet - zum Sparpreis
- Massagen

* Für Rechner und Strategen:

Frühbucherrabatt 10% bei Anmeldung bis 31. Januar 2025 bzw. bis 31. Juli 2025

