

Petra Terpe Holistic Integra

Ganzheitliches Gesundheitscoaching - Privat & Business



3. Mucher Fastentage
26.02. bis 04.03 2016
QiYoga, Fasten & Wandern

Alle Informationen
haben wir hier für Sie zum Download
zusammengestellt

Petra Terpe Holistic Integra

Ganzheitliches Gesundheitscoaching - Privat & Business

Programm & Preis

VORAB

Einführung ins Fasten (Entlastungstage / Glaubern / Einläufe / Leberwickel)

MONTAG BIS FREITAG

täglich ab 9 Uhr: QiYoga + Meditation

Yoga-Niveau: Anfänger & Fortgeschrittene

Unsere Verpflegung in diesen Tagen: (inklusive)

leckere hausgemachte Brühe aus Bio-Gemüse,
Bio-Äpfel, Bio-Säfte & -Tees

täglich: Vorträge / Fragerunden / Gespräche (inklusive)

Themen, u.a., Ernährung, TCM, Gehmeditation,
QiYoga, Wandern

täglich: Wanderungen auf unterschiedlichem Niveau (inklusive) - je nach

Wunsch eher kontemplativ oder zügig.

Es werden die folgenden Intensiv-Module optional angeboten (Infos auf S. 3)

Tuina-Anmo Behandlung

Holistic Health Coaching

QiYoga Einzelstunde

außerdem optional: Saunabesuch am Mittwoch

UNSER PREIS 2015: 165,- EURO P.P.

Für weitere Informationen und bei Fragen kontaktieren Sie uns gerne
über das Kontaktformular oder telefonisch: 0172 / 2029244 (P. Terpe)

3. Mucher Fastentage

26.02. bis 04.03 2016

QiYoga, Fasten & Wandern mit Petra Terpe & Christina Göers

Petra Terpe Holistic Integra

Ganzheitliches Gesundheitscoaching - Privat & Business

MODULE „Intensiv“ (60 min.)

INTENSIV 2 - TUINAANMO

Mit TuinaAnmo, der manuellen Behandlung in der TCM, werden Krankheiten behandelt, für die man im Westen mehrere Therapierichtungen benötigt: Osteopathie, Chiropraktik, Physio- oder Sporttherapie, Massagetechniken, psychotherapeutische Methoden. Die TuinaAnmo ist neben Akupunktur und Arzneimittelverordnung eine eigenständige Fachrichtung innerhalb der T C M. Ursprünglich zum Erhalt der Gesundheit gedacht, wird sie heute zur Heilung vielfältiger Störungen im Gesamtsystem Mensch angewendet.

INTENSIV 3 - HOLISTIC HEALTH COACHING

Hier steht der individuelle Heilungsweg und die persönliche Lebensbalance im Vordergrund. Unsere Wege zu Gesundheit und Ganzheit sind genauso individuell, wie wir als Menschen einzigartig sind. HHC verbindet Psychosomatik und Sinnfragen, um Gesundheitsprozesse verstehbar zu machen.

INTENSIV 4 - QIYOGA – EINZELSTUNDE

QiYoga ist eine von mir entwickelte Synthese aus traditionellen indischen HaTha-Yoga und Meridianübungen der Taoistischen Chinesischen 5-Elemente-Medizin. Ha und Tha ebenso wie Yang und Yin entsprechen dem Streben nach bewegtem Gleichgewicht zwischen Spannung und Entspannung. In meinen Einzelbehandlungen transferiere ich diese überlieferten Lehren in die heutige Zeit, in harmonischem Zusammenspiel mit Elementen westlicher Heilverfahren, und passe sie – immer wieder neu – an die Bedürfnisse 21. Jahrhunderts und den modernen Menschen an. Unsere Organe werden gestärkt, das Herz öffnet sich. Der Geist ist beruhigt. Tatkräftig verwirklichen wir unsere Träume und Ziele.

3. Mucher Fastentage

26.02. bis 04.03 2016

QiYoga, Fasten & Wandern mit Petra Terpe & Christina Göers