

Individuelle Auszeit

Zur Ruhe kommen
Entspannen
Stress bewältigen



Ulrike Janku
Körpertherapie

Heilpraktikerin für Psychotherapie
Physiotherapeutin

in Kooperation mit



familien
ferien
freiburg

Individuelle Auszeit



Inhalt

Aussteigen aus dem hektischen Alltag. Distanz finden von den täglichen Reizüberflutungen, dem Termindruck, der ständigen Erreichbarkeit und sonstigen Belastungen.

Einsteigen in Ruhe und Gelassenheit, sich besser fühlen. Lebensqualität steigern. Gesunde Grenzen erkennen und (um)setzen lernen.

Ankommen bei sich selbst, der Quelle unserer Kraft. Die eigene Mitte wieder finden. Schauen, was wirklich wesentlich ist und wohin der eigene Weg führt.

Sie legen selbst fest, wann Sie die Auszeit tage im **Haus Feldberg-Falkau** verbringen möchten. Auch die Dauer können Sie, nach vorheriger Absprache, individuell anpassen.



Entspannung für Körper, Geist und Seele

Professionelle Begleitung

Körper: Durch Bewegung die Vitalität steigern. Entspannen lernen und sich bewusster wahrnehmen. Passiv Muskeln, Gelenke, Faszien und Sehnen entlasten. Die Atmung vertiefen.

Geist: Durch Meditation und geistliche Impulse den Geist beruhigen, damit sich Stille entfalten kann.

Seele: Seelische Prozesse bewusst werden lassen. Selbstregulation verbessern und der Seele Zeit schenken.

Die Auszeittage dienen sowohl zur Erhaltung der Gesundheit, als auch zur Gesundheitsförderung bei bestehenden Stresserkrankungen oder Erschöpfungszuständen.

5 Tage Auszeit vom Alltag



Leistungen

- 5 Übernachtungen mit Vollpension *
- Anfangsbefund und Erstellen des individuellen Wochenprogramms
- 4 x 45 Minuten Einzelanwendungen, individuell auf Sie zugeschnitten
- Unterlagen mit Informationen zum Thema
- Tägliche Meditationszeiten, geistliche Impulse und Tagesreflektion
- In Ferienzeiten ist eine stundenweise Kinderbetreuung möglich

Kosten

Einzelanwendungen und 5-Tage Programm
pro Person: 297,00 €

5 Übernachtungen mit Vollpension pro Person
Einzelzimmer (mit Dusche und WC): 422,50 € *
Doppelzimmer (mit Dusche und WC): 360,00 € *

** Auch ohne Übernachtungen buchbar*



Leitung

Ulrike Janku

Körpertherapie

Heilpraktikerin für Psychotherapie

Physiotherapeutin

Meditationsleiterin

Im Mittelpunkt meiner Arbeit stehen Sie als Mensch mit Ihrer einzigartigen Lebensgeschichte, Ihren einmaligen Begabungen, sowie den individuellen sozialen und beruflichen Beziehungen. Im Rahmen der Auszeit unterstütze ich Sie dabei, die eigenen Stressoren bewusst zu machen, individuelle Lösungsansätze zu finden, Achtsamkeit zu entwickeln und geeignete Entspannungsmethoden zu erlernen.



Anmeldung und Übernachtung



familien
ferien
freiburg

Haus Feldberg-Falkau

Schuppenhörnlestr. 74
79868 Feldberg

Telefon: +49 (0) 7655 93 31 10

E-Mail: falkau@familienferien-freiburg.de

Internet: www.familienferien-freiburg.de

Beginn: am Anreisetag um 17:00 Uhr

Ende: nach dem Mittagessen am Abreisetag

Dies ist ein Angebot von

Ulrike Janku

Körpertherapie

Telefon: +49 (0) 7655 93 32 94

E-Mail: info@ulrike-janku.de

Internet: www.ulrike-janku.de