

WORKSHOPS:

„Zur inneren Mitte finden mit Waldbaden und Qigong“

- Waldbaden (= mit allen Sinnen in die Waldatmosphäre eintauchen) inkl. Übungen zur Förderung der Achtsamkeit + reichlich Qigong und Snacks

3,5h = 60€

„Waldbaden mal anders!“

- Zügiges Laufen im Wald mit Kräftigungsübungen für Bauch, Beine und Po.
- Schwierigkeitsstufe wird den Teilnehmenden angepasst.

1,5h = 25€

„Kräuterworkshop - Sammeln und Haltbarmachen von jahreszeitlichen Wildkräutern mit gemeinsamen Kochen und Dinieren“

- In mindestens 4h erfährt man Wissenswertes über die Wildkräuter in unserer Natur und unmittelbaren Umgebung. Es werden abhängig der Jahreszeit verschiedene Wildpflanzen gesammelt und Möglichkeiten der Haltbarmachung gezeigt. Gemeinsam kochen wir ein Hauptmenü, welches wir uns beim gemütlichen Ausklingen schmecken lassen.

Preis auf
Anfrage

Individuelle Workshops

- möglich, auch für Firmen oder Klassenausflüge (eine Mindestteilnehmendenzahl von 7 Personen ist empfehlenswert)

Preis auf
Anfrage



KONTAKT:

SABINE ROSENBUSCH

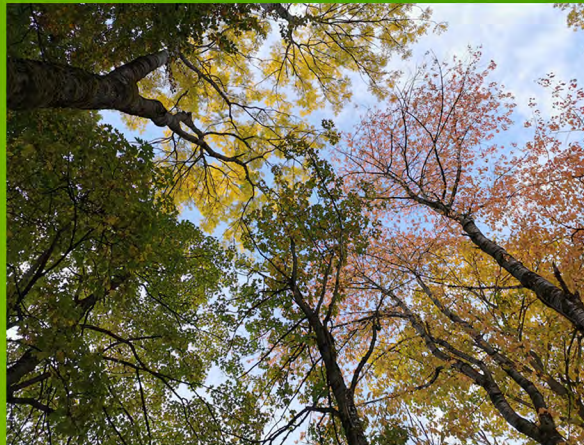
Am Tennisplatz 3a

99894 Friedrichroda

☎ Sabine.robu@gmail.com

✉ +49 151 55580321

Terminvereinbarung nach Absprache!



Cell-Re-Active-Training

Natur-Workshops

Massagen

Qigong Yangsheng

Waldbaden - Shinrin Yoku





Cell-Re-Active Training

nach dem Theralogy-Konzept



- Das Cell-Re-Active-Training ist ein Training zur Aktivierung der Körperzellen.
- Jede Bewegungseinschränkung, Schmerzen, Chronische Beschwerden, Müdigkeit, Schlafstörungen oder ein schwaches Immunsystem sind Anzeichen, dass Zellen in ihrer Funktion sowie Kommunikation eingeschränkt sind.
- Mit einfachen Bewegungs- und Belastungstest, wird nach der Ursache dieser gesucht und die Zellkommunikation durch individuelles Training angeregt
- Wenn Du testen willst, ob sich auch deine Zellfunktion steigern lässt, dann vereinbare einen Termin bei einem Cell-Re-Active-Trainer deines Vertrauens.

1x = 80€
4x = 280€



QIGONG:

- Qigong ist eine Säule der Traditionellen Chinesischen Medizin.
- Durch einfache Übungen in Bewegung und Ruhe werden Konzentration und Körperwahrnehmung geschult sowie eine tiefe Bauchatmung geübt.
- Im Kurs werden theoretische und praktische Grundlagen von Anspannung und Entspannung vermittelt.
- Eines der Schlüsselpunkte des Qigong sind „Jeder übt nach seinem Maß“ und somit kann jeder, ob fortgeschritten oder Anfänger am Kurs teilnehmen.
- Kurszeiten auf Anfrage
- Anmeldung bei mir (s. Kontakte)

1x = 15€
10x = 100€

MASSAGEN:

Aromaölmassage:

- das Einmassieren von Aromaölen stimuliert das Nerven-, Blut- und Lymphsystem
- der Duft der Öle fördert das Wohlbefinden und lindert Stress
- Duft und Inhaltsstoffe der Öle stärken die Abwehrkräfte und wirken entzündungshemmend, konzentrationsfördernd und schmerzlindernd

Teilkörper:
30min = 40€
4x30min = 120€

Ganzkörper:
60min = 70€
4x60min = 240€

Fußreflexzonemassage:

- spezielle Griffe an den Füßen können die Nervenbahnen der Organe reizen und sorgen für Durchblutung und Wohlbefinden des ganzen Körpers
- es wird eine mehrmalige Behandlung empfohlen.

45min = 50€
4x45min = 160€

Vorbeugende Migräne-Massage:

- mit einer speziellen Massagetechnik kann der Schulter- Nacken-Bereich gelockert und den durch Verspannungen hervorgerufenen Kopfschmerzen entgegengewirkt werden.
- diese Massage sollte regelmäßig, aber nicht im akuten Zustand durchgeführt werden

30min = 45€
4x30min = 140€