

Auszeit für pflegende Angehörige



Dank eines grosszügigen Sponsors dürfen wir Ihnen mit Freude dieses Angebot unterbreiten. Er hat die Dringlichkeit der „Selbstfürsorge“ erkannt und möchte pflegenden Angehörigen ein paar Momente der Entspannung schenken.

Ein schöner Ort, umgeben von See, Bergen und Natur, bietet den Rahmen, um Abstand vom Alltag zu nehmen und sich selbst und seinen eigenen Bedürfnissen Platz zu geben.

Zwei mal täglich werden auf spielerische Weise verschiedene, ganz einfache Übungen zur Entspannung von Körper, Seele und Geist angeboten. Dabei werden auch leicht umsetzbare „Werkzeuge“ vermittelt, wie wir unsere Kraftquellen im täglichen Leben aufbauen, erhalten und zu Nutzen machen können.

Tagsüber besteht die Möglichkeit für Einzel-Gespräche und Einzel-Therapien (Massage, Akupressur, Akupunktur).

Die Umgebung lädt zum Verweilen, zum Innehalten und Ruhem, aber auch zum Wandern im Rigi-Gebiet oder zu einer Schiffsfahrt auf dem Vierwaldstättersee ein.

Wir gehen alles sehr ungezwungen und mit viel Leichtigkeit an.

Angebot

Einzelzimmer mit Dusche/WC, Vollpension

Freie Benutzung des Wellnessbereichs (Sauna, Dampfbad, Aussenwirlpool)

Einfache Körper- und Atemübungen, Meditation ect. in der Gruppe

Einzel-Gespräche, Einzel-Behandlungen nach Bedarf (nach TCM, Akupunktur)

Vermittlung einfacher Resilienz- und Ressourcen-stärkenden „Werkzeugen“ für den Alltag

Zielpublikum

pflegende Angehörige, welche etwas Erholung brauchen und gleichzeitig ihre Resilienz stärken möchten.

Organisation/Leitung

Francesca Unternährer, Naturheilpraktikerin TCM (eidg.dipl.)

Ort

See- und Seminarhaus FloraAlpina, Vitznau

Datum

24. – 27. März 2022 (Donnerstag 18 Uhr bis Sonntag 16 Uhr)

Kosten

CHF 100.00 CHF

Teilnehmerzahl

Max. 14 Personen

Information/Anmeldung

Francesca Unternährer, tuina@bluewin.ch, 041 420 96 96

Anmeldeschluss

23. Januar 2021