



ladenatelier federleicht

ОДНОДНЕВНЫЙ НОВОГОДНИЙ РЕТРИТ

**Настройся на волну
счастья в 2024 году!
Пилатес, wellness и цигун!**



Посвяти один день только себе и почувствуй вкус жизни в волшебные новогодние праздники! Мы провожаем старое и встречаем новое; в китайской философии это время стихии Воды, отвечающей за сохранение энергии и радости жизни.

Программа нашего ретрита:

- Прогулка к Эльбе: практикуем цигун, чувствуя энергию воды, и совершаем небольшой ритуал, чтобы распрощаться со всем старым.
- Выводим застоявшуюся в теле энергию через ноги: согревающая ванна и миофасциальный самомассаж для ног
- Занятие пилатесом: почувствуй внутреннюю силу своего тела!
- После совместного обеда (каждая приносит с собой любимое блюдо) мы расслабляем плечи, шею и лицо с помощью прогрева, упражнений и самомассажа, чтобы настроить мозг на волну легкости и счастья
- В завершение ретрита мы наслаждаемся дыхательными упражнениями, звуком поющих чаш и журчанием воды в соляном гроте Майссена.

Когда: пт 29.12.23 и сб 06.01.24
10.00-17.00

Где: atelier federleicht,
Leipziger Str. 25, 01662 Meißen

Стоимость: 105,00 €

В стоимость входит описание упражнений, б/а напитки, пребывание в соляном гроте

Скидка при бронировании места до 15.11.23 – 10%

Ретрит проводят:

Наталия Урбан – инструктор по цигун (Dein Weg)
Ливия Зайферт – инструктор по пилатесу (Atelier Federleicht)

Контакт и вся информация:

e-mail: info@liviaseifert-federleicht.de



ladenatelier federleicht

ОДНОДНЕВНЫЙ НОВОГОДНИЙ РЕТРИТ

В программу входит:

- заряжающие энергией упражнения цигун и ритуал отпускания старого
- миофасциальные техники для расслабления ног и стоп
- занятие по пилатесу
- расслабляющие техники для плеч, шеи и головы – внутренний настрой на волну счастья
- Медитация на расслабление с поющими чашами в соляном гроте
- Краткое описание расслабляющих упражнений
- Безалкогольные напитки и легкий перекус
- Маленький сюрприз на память
- Дополнительно в соляном гроте можно заказать маску для лица и бокал шампанского, а также сеанс термального массажа
- При необходимости мы поможем найти ночлег в Майссене

Число участниц ограничено – всего 6 мест!

Контакт и вся информация:

Livia Seifert
Tel. 0173 5935075

Nataliya Urban
Tel. 0152 57935338

www.atelier-federleicht.info

ТВОЙ новогодний ретрит
Настройся на волну счастья в 2024 году!

Пилатес, wellness и цигун
Пт 29.12.23 или Сб 06.01.24

09.30 - 09.45 - Встреча

Мы встречаемся на станции S-Bahnhof Meißen-Altstadt или в Atelier Federleicht (припарковаться можно у Altes Sägewerk)

10.00 - 11.00 - „Течение жизни“

Мы начинаем день с бодрящей прогулки на Эльбу, ритуала отпуска старого и практики цигун у реки

11.00 - 11.45 - „Вода бодрит тело, а чай - душу“ (японская пословица)

Маленькая чайная церемония, горячая ножная ванна и миофасциальный расслабляющий массаж для ног и стоп

11.45 - 12.45 - Ощути свою внутреннюю силу на занятии пилатесом

13.00 - 14.00 - „С полным желудком птицы поют, а люди смеются“ (Франц Грильпарцер)

Совместный обед (каждая приносит свое любимое блюдо), чай и кофе в студии

14.00 - 15.00 - Настройся на волну легкости и счастья

Техники глубокого расслабления для плеч, шеи и лица, прогрев мышц и самомассаж

15.30 - Прогулка к соляному гроту

16.00 - 17.00 - „Соль - это символ дружбы“ (Евстатий Фессалонский)

Завершение ретрита в соляном гроте Майссена: дыхательная медитация и звук поющих чаш

- по желанию можно дополнительно заказать в соляном гроте омолаживающую маску для лица
- по желанию можно дополнительно заказать нефритовый термальный массаж в студии „Vital Meissen“
- при необходимости мы поможем найти ночлег в центре Майссена

В стоимость ретрита включено:

- заряжающие энергией упражнения цигун и ритуал отпуска старого
- миофасциальные техники для расслабления ног и стоп
- занятие по пилатесу
- расслабляющие техники для плеч, шеи и головы - внутренний настрой на волну счастья
- Пребывание в соляном гроте Майссена и медитация на расслабление с поющими чашами
- Краткое описание расслабляющих упражнений
- Безалкогольные напитки и легкий перекус
- Маленький сюрприз на память

Стоимость ретрита: 10.00-17.00 (7 часов) - 105 €

При регистрации и оплате до 15.11.23 скидка 10 - стоимость 94,50€

Запись у Ливии Зайферт или Наталии Урбан (см. Анкету для регистрации).

Действуют условия (AGB) Atelier Federleicht.

