

Wohlfühlwochenende in der Villa Paradiso

*Warum soviel dem Zufall überlassen?
Der ist ohnehin überlastet
von der Unzahl unerfüllter Sehnsüchte.
Wenn wir endlich all das Schöne tun,
wovon wir nur zu träumen wagen,
wird es traumhaft schön zwischen uns zugehen.*

Hans Kruppa

Wohlfühlwochenende für Paare und erholungssuchende Menschen.
Maximal 5 Paare

Daten:

4.– 6. Januar 2008
11.–13. Januar 2008
18.–20. Januar 2008
25.–27. Januar 2008

Freitag 17 Uhr bis Sonntag 18 Uhr

Gönnen Sie sich ein Erholungs- und Entstressungswochenende. Lassen Sie den Alltag hinter sich und lassen Sie sich in gepflegter Atmosphäre verwöhnen.

Gönnen Sie sich einen Moment des Innehaltens. Körperlich und geistig gestärkt, mit neuen Erfahrungen und neuer Lebenslust werden Sie am Sonntag Abend wieder nach Hause gehen.

Erfahren Sie hier, ob Sie vorwiegend Yin- oder Yang-Mensch sind und was Sie auch zukünftig Gutes für sich und Ihre Partnerschaft tun können.

Tagesablauf

Yang-Menschen sind schon morgens um 7 Uhr aktiv beim Kneippen im Gras mit Wohlfühlübungen aus Taiji und Qigong. Anschliessend Gyrokinesis.

Die Yin-Menschen kommen erst zum Frühstücksbuffet dazu. Nun liegt ein ganzer Tag mit verschiedenen Wohlfühlbehandlungen vor Ihnen.

Am Abend werden Sie mit orientalisches/asiatischem Essen verwöhnt.*

Sie werden lernen, wie Entspannung im Alltag und sogar am Arbeitsplatz möglich ist.

Sie kommen wieder mehr ins Gleichgewicht und werden gelassener. Ihre Paar-Beziehung kann lebendiger werden.

* Bitte teilen Sie uns mit, falls Sie gewisse Lebensmittel nicht mögen.

Wohlfühlwochenende in der Villa Paradiso in Riehen bei Basel

www.basel-bed-breakfast.ch

Massagearten:

- kalifornische Ganzkörper-Massage mit passiven Bewegungen
- spezifische Akupressur-Massage als Behandlung für verschiedene Störungen wie Kopfschmerzen, Migräne, Rückenschmerzen.....
- Triggerpunkt-Behandlungen bei div. Spannungszuständen
- hot-stone Massage
- chakra-balancing Massage (ayurvedisch inspiriert)
- Shiatsu
- Thai-Massage

Bewegungsanleitungen:
Einzelstunde oder Gruppenstunde am Morgen und Abend

- Gyrokinesis (Tänzer yoga)
- segmentale Entspannungstechnik (energetische Körperarbeit nach W. Coaz)
- verschiedene Methoden der Körperwahrnehmung und Energiebalance
- Wahrnehmung der Atmung
- Taiji, Qigong, Meridiandehnungen

Beratung:

- Stressabbau
- personal coaching

Paarbehandlungen:

- Nonverbale Kommunikation und Entspannungsübungen zu zweit

Preise:

Alle Therapieangebote pro Stunde
Fr. 120.– als Einzel- und Paartherapie

Wochenende von Freitag 17 Uhr
bis Sonntag 18 Uhr für 2
Übernachtungen im Doppelzimmer,
2 Frühstücksbuffets und 3 Abendessen
inkl. 1 Gruppenstunde morgens und
abends und 1 obligatorischen
Therapiestunde, pro Person Fr. 405.–

Bei Einzelbelegung im
Doppelzimmer, pro Person Fr. 465.–

Inkl. Gratis-Nutzung der öffentlichen
Verkehrsmittel in Basel

Anita Senn ist u.a. dipl. Physio-
therapeutin und Fachfrau für
Stressabbau. Die Behandlungen
können von der Zusatzversicherung
Ihrer Krankenkasse übernommen
werden.



LaDiLaGaah®, www.ladilagaah.ch, www.sbek.ch
Anita Senn, Staatsstrasse 167, CH-3626 Hünibach
Tel. 033 243 39 80