



One Day Immersion

**MOREYOU
HEALING RETREAT
DEUTSCHLAND**

More Breath©

Die Atmung ist die einzige Funktion unseres autonomen Nervensystems, die wir kontrollieren können. MoreBreath© ist eine Form von Breathwork und erlaubt eine Reise ins Unterbewusstsein, das Lösen von Blockaden und Traumata und eine tiefe Verbindung zu unserem Inneren.

Rapé Zeremonie

Rapé ist die heilige Medizin aus dem Amazonasbecken und wirkt auf spiritueller, körperlicher und mentaler Ebene. Es reinigt und entgiftet, löst Blockaden und Spannungen. Rapé erdet und schafft Klarheit, erhöht die Schwingung und lässt Emotionen in Ruhe fließen.

Embodiment/ Ecstatic Dance/

Move, what moves you. Embodiment unterstützt die Achtsamkeit und Verbindung zu dir selbst und gibt dir den Zugang zu den eigenen Emotionen, zum Kanalisieren der Gefühle und unterstützt beim Prozess des Loslassens.

Kakaoritual

Arbeit mit herzöffnendem Kakao für die Verbindung von Körper & Geist, für das Loslassen und tiefe Wahrnehmung der eigenen Gefühle.

somatische Arbeit

Verbindung mit der eigenen Wahrnehmung und gleichzeitige Verbundenheit mit der Gruppe. Somatische Übungen erlauben es uns, in die Reflexion zu gehen, Grenzen zu setzen und sie zu spüren, achtsam wahrzunehmen und Vertrauen zu üben.

Sharing & Integration

Die wahre Arbeit beginnt immer nach dem Retreat. Beim Sharing geht es darum, die Erkenntnisse zu teilen, die du bekommen hast, ganz frei, offen und genau in dem Maße, in dem du es für richtig hältst. Zusätzlich bekommst Du nützliche und wertvolle Tipps für die Integration des Erlebten im Alltag.

Informationen

**ALS ERFAHRENE GUIDES UND
PSYCHOLOGISCHE BERATER / COACHES
ERMÖGLICHEN WIR DIR DEN EINSTIEG IN
EINE EINZIGARTIGE REISE ZU DIR SELBST.**

PREIS: 111€ inkl. Snacks

Start: 14:00 Uhr

End: 20:30 Uhr

**BEI FRAGEN & FÜR DIE BUCHUNG
KONTAKTIERE MICH HIER ODER BEI
SOCIAL MEDIA.**

Be You. MoreYou.

www.moreyou-academy.de

+491738234142 (Mariya)

info@moreyou-academy.de