

# RELAXDAYS 2011

## SCHLOSS GOLDRAIN / Goldrain

Samstag, 26. November 2011 von 9.45-18.00 Uhr

### Ablauf:

Am Samstag werden **DREI** verschiedene Entspannungstechniken angeboten.  
Am Vormittag von 10.00 – 12.00 Uhr findet „Matrix-Inform“ statt, am Nachmittag von 13.45 – 15.45 „EFT“ und von 16.00 – 18.00 Uhr „Innerfitness“.  
Falls die Nachfrage groß ist, wird „EFT“ auch am Vormittag und „Matrix-Inform“ auch am Nachmittag angeboten, ebenso „Innerfitness“.

9.45	Begrüßung
10.00-12.00	<b>MATRIX INFORM®</b>
12.15	Mittagessen
13.45-15.45	<b>EFT</b>
16.00-18.00	<b>INNERFITNESS®</b>

### **MATRIX INFORM® - DIE HEILSAME WELLE ERLEBEN**

Matrix-Inform® basiert auf dem Wissen der Quantenphysik die besagt, dass jede Art von Materie Licht und Information ist. In diesem Workshop verbinden Sie sich mit Ihrer schöpferischen Kraft. Mit sanften Berührungen, mittels der „Matrix-Energetics“-Zwei-Punkt-Methode, können Sie eine Energiewelle erleben, die wie aus dem Nichts erscheint. Schnell, einfach und mit Leichtigkeit lassen sich körperliche, mentale und emotionale Lebensthemen transformieren. Sie fühlen eine tiefe, positive Veränderung, wohltuende Leichtigkeit und wunderbare Bewusstseinsweiterung.

Ich arbeite gezielt an Ihren Themen, die nicht laut ausgesprochen werden müssen. Auf diese Weise kann alles, in den harmonischen Zustand „So wie es sein soll“ gebracht werden.

Referentin: **SUSANNE STEIDL**

Trainerin für Kommunikation und Bewusstseinsbildung, Matrix-Inform-Anwenderin

### **EFT– Emotional Freedom Techniques**

EFT gehört zu der Energetischen Psychologie. Diese stützt sich auf das Wissen der Traditionellen Chinesischen Medizin über die Akupunkturmeridiane und Aussagen der Quantenphysik, nach denen alles, letztlich auch Materie aus Energie besteht.

Die EFT basiert auf der Grundannahme, dass die Wurzeln vieler negativer Emotionen oder Symptome, wie auch Krankheiten oder nur Unwohlsein, im Energiesystem der Körpers verankert sind. Bei EFT handelt es sich um eine für die Selbstbehandlung leicht zu erlernende Akupressurtechnik. Dabei werden in einer festgelegten Reihenfolge die Hauptenergiemeridiane des Körpers mit den Fingerspitzen beklopft, während man sich mental auf das zu lösende Problem einstimmt.

Referentin: **SARA BASSOT**

Soziologin, Arbeitspsychologin, Mediatorin, Family Support Trainerin und Coach, Trauerbegleiterin, EFT Coach und Trainerin

## **INNERFITNESS®**

Durch Musik, Tanz, Atem und Stille zur Selbsterkennung gelangen.

Dies ist ein Weg, Gesundheit auf allen Ebenen zu erhalten, zu stabilisieren und wieder zu erlangen. Freude breitet sich aus und dein Herz beginnt wieder zu singen. Mit Leichtigkeit und selbstbewusst voller Kraft und Liebe entdeckst du dein Glück neu. Lass die Seele tanzen, damit die schmerzhaften Erinnerungen und die festgefahrenen Glaubensgrundsätze aus deinem Unterbewusstsein weichen. Spezielle Atemtechniken transformieren Schattenseiten und der Geist klärt sich, ohne den alten Schmerz wieder zu erfahren. Stille führt dich nach Innen und du entdeckst die Wahrheit und deine Visionen.

Referentin: **BERNADETTE SCHWIENBACHER**

Prana-Therapeutin, Innerfitness®Trainerin, Ausbilderin und Trainerin in Italien + Schweiz