



IF YOU ARE IN A HURRY, STOP AND SIT BACK!

Ihnen wird im Moment alles zu viel?

Sie haben das Gefühl, dass Sie einfach mal Abstand vom Alltag brauchen?

Ihr straffer Zeitplan nimmt Ihnen die Luft zum Atmen?

Gleich platzt Ihnen der Kragen oder der Hosenknopf?

**Dann ist es vielleicht Zeit,
sich ein paar Tage aus all dem Trubel herauszunehmen!!!**



Lassen Sie Ihr Notebook zuhause und schalten Sie Ihr Handy aus.
Genießen Sie stattdessen stille Sonnenuntergänge auf der Terrasse, den Blick
in den Sternenhimmel und lassen Sie sich vom Vogelgezwitscher
aus dem angrenzenden Wald wecken.



Am Mattsee finden Sie in einer ruhigen Ferienwohnung mit herrlichem Weitblick den idealen Platz zum Entspannen und Auftanken. Dabei unterstütze ich Sie in Form von klärenden Gesprächen und Wanderungen mit Pausen, die Ihnen den Raum geben, Ihren ganz persönlichen Zugang zur Natur zu finden. Ich mache Sie mit Achtsamkeitsübungen und verschiedenen Wegen in die Tiefenentspannung vertraut, die Sie auch im Alltag nutzen können, um in Ihre Mitte zu kommen.



Um einen noch nachhaltigeren Nutzen für Ihre Gesundheit zu erzielen, empfehle ich Ihnen, Ihrem Körper in Form von mildem Basenfasten, Suppenfasten oder Saftfasten ein paar Tage Ruhe zu gönnen.
Gerne begleite ich Sie dabei mit Rat und Tat.

Gemeinsame Mahlzeiten (ja, auch beim Fasten!) strukturieren die Tage, die viel Raum frei lassen, um zur Ruhe zu kommen und in sich zu gehen. Sie können Wohlfühlbehandlungen wie entspannende Fußbäder, Aromatherapie oder Lichttherapie zusätzlich buchen. Sie unterstützen die körperliche Regeneration und Entspannung auf effektive Weise.

Impressionen aus verschiedenen Jahreszeiten am Mattsee

