

Rhythmus

Sehr hilfreich für die Regeneration ist ein rhythmischer Tagesablauf, der Aktivität und Erholung natürlich verbindet. Den Tagesablauf können Sie gerne bei uns erfragen.

Unterbringung

Die Unterbringung ist auf Anfrage in verschiedenen renovierten Gästehäusern in Lundo möglich. Dort stehen einfache, künstlerisch ausgearbeitete Zimmer zur Verfügung.

Der Veranstaltungsort Naone

Das Gelände



Hier oben, auf dem Gelände von Naone, findet der Besucher z.B. einen Herz-Kreislauf-Rundweg, auch „Anti-Arthroseweg“ genannt, der das gesamte Gelände umrundet. Er stärkt die Gelenke und die Trittsicherheit, ohne zu belasten, und lenkt die Beobachtung gesund nach außen.

Ein Tauchbecken auf dem Gelände aus Natursteinen lädt zu einem erfrischenden Kälteerlebnis an.

Ein Feld für gesunde Bodenfrüchte ist am grasigen Hang angelegt, nicht nur zur Bereicherung der Küche, sondern auch zum Studium von Getreide, Gemüse und Kräutern.



Die Lage und das Seminarhaus

Naone, wo die Aktivitäten hauptsächlich stattfinden, liegt etwa 250 Höhenmeter über dem Bergdorf Lundo auf einer weit angelegten Waldlichtung. Der friedliche Ort lädt zum täglichen Üben, zum Austausch und zu gemeinsamen Aktivitäten in der Natur ein.

Naone erreicht man über einen Wanderweg in etwa 35 Gehminuten, was den Stoffwechsel natürlich anregt und das Gemüt erfrischt. Wer körperlich eingeschränkt ist, kann den Weg abkürzen, indem er bis zum Waldparkplatz auf halber Höhe fährt. Für Gehbehinderte bieten wir eine Fahrt bis Naone an.

Therapeutische Begleitung

Dr. med. Gunter Albert, Allgemeinarzt
Tatjana Mazover, Psychiaterin
Johanna Blümel, Heilpraktikerin, Osteopathin

Anmeldung

Tel.: 0049 1575 3558959
Email: info@yoga-und-synthese.de
www.yoga-und-synthese.de

Regenerations- tage in Lundo, Norditalien

Regeneration und
Aufbauschulung des
menschlichen Atem- und
Bewegungspotenzials

Die Chance am Nullpunkt und der Aufbau des eigenen Potenzials

Wenn Erschöpfung und Beschwerden den Alltag bestimmen, fühlen wir uns nicht nur körperlich reduziert, wir verlieren die Freude an unseren Aufgaben und meinen, dass die Kraft fehlt, auf Neues zuzugehen. Wir erleben uns an einem Nullpunkt und richten den Blick mehr auf unsere Beschwerden, als unser Potenzial zum Aufbau wahrzunehmen.

Die körperliche und psychisch-seelische Regeneration folgt aber sehr klaren Regeln. Wer sie kennt und mit Zielstrebigkeit verfolgt, wird sich körperlich erholen und darüber hinaus, neue Perspektiven für sein Leben und seine Entwicklung kennenlernen. Gerade über die Befreiung des Atems und in der bewussten Schulung des Bewegungslebens liegen große Möglichkeiten zu körperlicher Regeneration und seelischem Aufbau.



Johanna Blümel in der Yogaübung Halbmond.

„Nicht dasjenige, was der Einzelne für sich aus der Übung gewinnen kann, sondern die Kräfte, die Aufmerksamkeit, die Hinwendung und inhaltliche Bewusstheit, die er in die Übung hineinlegt, kommt ihm als Erfolg entgegen“ (Heinz Grill)

Die Kunst der Regeneration geht mit der Entwicklung einher

Beginnt der Mensch sich mit Interesse einer Sache zuzuwenden, bis er sie gut kennt und wirklich durchdringt – ist er also bereit, neue Gedanken aufzunehmen – dann erweitert er damit nicht nur seine Möglichkeiten, sondern er tritt ganz natürlich in eine heilsame Entwicklung ein.



Betrachtungsübungen zu konkreten Objekten am Tennosee: der Mensch kann durch Aufmerksamkeit und Hinwendung aufbauend auf die Natur wirken.

Geistige Inhalte erbauen die Gesundheit

Hierfür eignen sich besonders Gedankeninhalte, die eine seelisch-geistige Substanz in sich tragen, denn sie regen in uns unmittelbar die Entwicklung neuer Empfindungen an. Das Bewusstsein wird belebt, das Interesse erwacht und das persönliche Konfliktfeld kann befreiend in den Hintergrund treten.

Heinz Grill

Im regsamen Austausch und innerhalb der Begegnung mit dem spirituellen Lehrer Heinz Grill werden verschiedene Gedanken bewegt und bearbeitet. Das eigene Interesse zu lernen und Altes zu übersteigen, setzt unmittelbar heilsame Kräfte für den Einzelnen frei.

Regeneration und Aufbauschulung

Im Mittelpunkt der Regenerationstage steht die Frage, wie der Mensch unserer Zeit zu einem wirklichen gesundheitlichen Aufbau kommen kann. Dazu stehen uns verschiedenste Möglichkeiten offen.

Yogaübungen

Eine wunderbare Grundlage ist die ästhetische und aufbauende Yogapraxis für jedes Alter. Erfahrene Lehrer begleiten die täglichen Übungseinheiten mit inhaltlichen Anleitungen.

Der freie Atem und Seelenübungen

Den Atem auch in Spannungssituationen frei fließen zu lassen, erfordert ein tieferes Verständnis für die Gesetze des Lebens. Dies kann mit unterschiedlichen Bewusstseinsübungen zur Konzentration und ersten Erkenntnisübungen in die Erfahrung kommen.

Vegetarische Küche

In der Forschungsküche in Lundo werden nach den Gedanken von Heinz Grill vegetarische Getreidegerichte, Rezepte aus verschiedenen Kulturkreisen und Brote aus der eigenen Backstube kreiert. Alle Gäste sind eingeladen, diese bewusst kennenzulernen und sie in ihrer heilsamen Wirkung zu erleben.

Weitere Möglichkeiten sind Wanderungen, Kulturausflüge, Sport, Kunst und Klettern.