

Alloggio

A Lundo sono disponibili camere semplici e dal design artistico.

Naone e la casa del seminario



Naone è raggiungibile attraverso un sentiero escursionistico in circa 35 minuti a piedi da Lundo con 200 metri di dislivello. Il sentiero stimola naturalmente il metabolismo e rinfresca la mente. Per chi ha difficoltà a camminare, offriamo un passaggio fino a Naone.



A Naone, i visitatori troveranno, ad esempio, un sentiero circolare cardiovascolare, noto anche come il „sentiero anti-artrosi“, che gira intorno all'intero sito. Rafforza le articolazioni e il passo sicuro, senza affaticare le persone, e indirizza l'osservazione verso l'esterno in modo sano.

Assistenza terapeutica

Dr. med. Gunter Albert, medico generico
Tatjana Mazover, psichiatra
Johanna Blümel, guaritrice, osteopata

Registrazione

Tel.: 0039 392 199 6177
Email: info@yoga-und-synthese.de
www.yoga-und-synthese.de

Giornate di rigenerazione a Lundo (TN)

Attività rigenerativa
del potenziale
respiratorio e del
movimento umano

Heinz Grill

Nel vivace scambio e nell'incontro con il maestro spirituale Heinz Grill, vengono mossi ed elaborati diversi pensieri. L'interesse personale nell'apprendere e nel trascendere le vecchie abitudini rilascia immediatamente un potenziale di guarigione per l'individuo.

L'opportunità di sentirsi a terra e lo sviluppo del proprio potenziale

Quando la stanchezza e il disagio dominano la vita quotidiana, non solo ci sentiamo fisicamente ridotti, ma perdiamo la gioia di eseguire nostri compiti e sentiamo che ci manca la forza per affrontare cose nuove. Ci sentiamo a terra e ci concentriamo più sulle nostre lamentele che sulla realizzazione del nostro potenziale per costruire. La liberazione del respiro e l'allenamento consapevole della vita di movimento offrono in particolare grandi opportunità di rigenerazione fisica e di sviluppo mentale.



Johanna Blümel en la mezzaluna.

„Non è ciò che l'individuo può ottenere dall'esercizio, ma la forza, l'attenzione, la dedizione e la consapevolezza del contenuto che mette nell'esercizio che lo porterà al successo.“ (Heinz Grill)

Esistono molteplici attività rigenerative

Esercizi di yoga

La pratica estetica e ricostituente dello yoga è una base meravigliosa per tutte le età.

Il respiro libero e gli esercizi dell'anima

Diversi esercizi di consapevolezza permettono al respiro di fluire liberamente anche in situazioni di tensione.

Alimentazione risanatrice

Tutti gli ospiti hanno la possibilità di conoscere i piatti vegetariani secondo le idee di Heinz Grill e di sperimentare il loro effetto curativo.

Altre opzioni includono escursioni nella natura e culturali, sport, arte e arrampicata.



Ritmo

Una routine quotidiana ritmica che combini naturalmente attività e rilassamento è molto utile per la rigenerazione. Siete invitati a chiedere informazioni sul programma giornaliero.