



# Human Design Mentorin

## Shinrin-Yoku Gesundheitstrainer SYGT®

Dein Weg zu mehr Achtsamkeit in und mit der Natur.

Es ist an der Zeit, dich als der wunderbare und einzigartige Mensch zu erkennen, der du bist. Wertschätze dich, gönne dir eine Auszeit vom Alltag und lasse dich vom Angebot von Natur Retreat (Céline) im Body & Mind Center verzaubern! Entdecke deine einzigartige Energie mit Human Design, genieße die Ruhe und die Kraft der Natur bei einem erholsamen und kraftspendenden Waldbad oder finde innere Balance mit ätherischen Ölen.

Céline's Berufung ist es, Menschen im Herzen zu berühren...

Sie steht dir zur Seite, um ein erfülltes und glückliches Leben für dich zu erschaffen. Du erhältst wirkungsvolle Werkzeuge an die Hand, um dich vermehrt mit der Stimme deines Herzens und mit der Kraft der Natur zu verbinden. Voller Herzenskraft, einfühlsam und naturliebend...das sind ihre grossen Stärken.

### Human Design

Lebe deine Einzigartigkeit und dein volles Potenzial! Mit Human Design hast du die Möglichkeit auf eine faszinierende Art, dich und deine einzigartige Energie besser kennenzulernen, um vermehrt in den Flow deines Lebens zu kommen. Jeder von uns ist mit einem Seelenplan auf die Welt gekommen. Dein Design hilft dir, deine ganz eigene Energie mit welcher du ausgestattet wurdest, zu erkennen, um deine Lebensaufgabe zu meistern.

### Shinrin Yoku oder Waldbaden

Beim Waldbaden wird nicht tatsächlich gebadet, sondern es wird achtsam in die Waldatmosphäre eingetaucht. Neben der äusserst positiven Wirkung des Waldes auf Körper und Psyche, lasse ich wirkungsvolle Achtsamkeits-, Atem- und Körperübungen mit einfließen, was das Wohlbefinden nochmals um ein Vielfaches steigert. Ziel ist es, durch das bewusste Eintreten und Begehen des Waldes unsere Sinne zu öffnen, die Wahrnehmung zu intensivieren, allgemein zu entschleunigen und frische Energie aufzutanken. Spüre auch du, wie der Wald dich den Alltag vergessen lässt und sich Stress buchstäblich in Luft auflöst.



# Human Design Mentorin

## Shinrin-Yoku Gesundheitstrainer SYGT®

### Ätherische Öle

Ätherische Öle sind die Seele der Pflanzen und enthalten ihre gebündelte Lebenskraft.

Über ihren Duft wirken ätherische Öle unmittelbar auf das limbische System (Teil des Gehirns) und beeinflussen unsere Emotionen. Einige haben beruhigende und erdende Eigenschaften, andere wiederum sind als energetisierend, wärmend und erneuernd bekannt. Ätherische Öle können uns dabei helfen, unser Wohlbefinden zu regulieren und zu erhalten.

Sei es dir wert und komme in den Flow deines Lebens!

### Termin nach Vereinbarung

Céline Fricker, natur retreat

[hallo@natur-retreat.ch](mailto:hallo@natur-retreat.ch) oder [078 628 18 62](tel:0786281862)