

## Entspannung und Naturerleben - praxisnah

Ort: 3947 Ergisch/Zentralwallis, 1100m.ü.M. Daten: Kurs I : 30.5-2.6.18, Kurs II: 14.-16.6.18, Kurs III:30.8.-1.9.18 Kurs IV: 13.9.-15.9.18

(Kosten: CHF 350.— incl.Mitfahrmöglichkeit ab Praxis Dr. Jaggi in Zürich-Höngg (20min. mit ÖV ab HB Zürich erreichbar, Parkplätze vorhanden: jeweils Do-Abends 1900 Uhr, Kost und Logis in eigener Berghütte, Anfahrt mit Auto direkt möglich))

**Ziele und Inhalte:** Fitness für Seele, Geist und Körper. Weg vom Alltags-Mief! Natur fasziniert und spricht alle Sinneskanäle an. Sie ist Anreiz für Aktivitäten und Bewegung und unterbricht wirksam dunkle Gedanken durch Finden von Lieblingsorten und Vermittlung von emotionalen Höhepunkten beim Erleben der Freiheiten von Höhe, Weite, Stille, Wärme und Kühle.

Moderne Methoden der Neurophysiologie und Neuropsychologie haben aufgezeigt, dass unser Gehirn bis ins hohe Alter formbarer und flexibler ist als bisher angenommen. Durch gezielte Lenkung unserer Emotionen werden Verknüpfungen der Gehirnnerven modifiziert. Unter theoretischer und praktischer Einführung in die Verfahren des mentalen Trainings sowie in diverse Entspannungstechniken lernen Sie, negative Empfindungen (Stress, Angst, Unsicherheit) zu kontrollieren und Erschöpfungszustände (Burnout) zu eliminieren.

Das interaktive Erlernen von Selbst-Achtsamkeit in einer einzigartigen naturbelassenen Umgebung unter einfachen Bedingungen mit Austausch der Körperwahrnehmungen untereinander (Musik/Bewegungstherapie/Achtsamkeitsübungen) lässt durch Verbundenheit mit sich selbst und anderen eine wohlwollende, akzeptierende Haltung gegenüber den aktuellen Lebensumständen einnehmen.

Chronische Schmerzen und Stimmungsschwankungen können so reduziert und subjektiv besser verarbeitet werden. (Max. 4-6 TeilnehmerInnen /Seminar)



**Programm Tag 1 (Donnerstags):** Möglichkeit der individuelle Anreise nach Zürich (Praxis Dr. Jaggi, Rütihofstrasse 49, 8049 Zürich, frühestes Eintreffen 1900 , Abfahrt 1915, Ankunft Ergisch ca. 2300 ) anschliessend Vorstellung der Lokalitäten durch F. Jaggi, Aufteilung der Schlafräume auf TeilnehmerInnen (2-Bettzimmer in Berghütten, bitte mitnehmen: Schlafsack, Sporttenu, Badetenue incl. Frotéetuch evtl. Badeschuhe (Dusch-Frotéetüchli für Hütte sind vorhanden). Bettruhe 2400 Uhr.

### Programm Tag 2 (Freitags):

0900-1000: Morgenessen

1000 Eintreffen der TeilnehmerInnen mit Individualanreise ins Wallis.(Ortseinweisung via Natel Dr. Jaggi: 079 635 50 50 ab Ergisch Ortseingang)

1015 -1030 Vorstellung des Leiters und der TeilnehmerInnen untereinander. Besprechung individueller Ziele und Vorstellungen.

1030-1145: Theoretische Einführung in Mechanismen, die zu unkontrollierbarer Aufopferung, Selbstwertverlust und irreparablen Verschleiss führen. Vorstellung diverser Entspannungstechniken. Vorstellung der Walliser Bergwelt und Geniessen der grandiosen Natur.

1145-1230 Pause

1230-1400 Mittagessen

1415-1445: Musiktherapie: Erleben der entspannenden Kraft der Musik im interaktiven Setting

1500-1600: Wanderung (keine grosse Anstrengung, nur Trittsicherheit notwendig) in der imposanten Walliser Bergwelt mit diversen Entspannungseinlagen (funktionelle Bewegungstherapie, Muskelrelaxation nach Jacobson, Lachyoga nach Madan Kataria, Blitzentspannung nach Caycedo mit Finden von „safe place“..)

1600-1730: Achtsamkeitsübungen in idyllischer Umgebung am Bergbach (u.a. Empfindungen bei Wärme / Kühle / Nässe, Naturpeeling Handrücken, Lockerungsübungen) und Ruhe/Entschleunigung im naturbelassenen Bergwald.

1730-1900: Erlebnisaustausch und Selbsterfahrung mit praktischen Übungen von Entspannungstechniken beim Zurückwandern (funktionelle Bewegungstherapie)

1900-1930 : Individuelles Kennenlernen des hübschen Walliser Dorfes Ergisch.

1945-2130: Gemeinsames Nachtessen (bei gutem Wetter outdoor) mit evtl. Grillieren und Geniessen des Sonnenuntergangs.

2130-2230: Achtsamkeitsübungen in der Abendruhe, beim Aufzug des Sternenhimmels: interaktiver Gedankenaustausch: „Was gibt unserem Leben Sinn“ ( Liebe, Geborgenheit, Sinnlichkeit, Selbsterkenntnis, tiefe Zufriedenheit (Seelenruhe), Auseinandersetzung mit unserer Endlichkeit...

2300-0800: Nachtruhe

### **Programm Tag 3 (Samstags):**

0800 -0900 Morgenessen

0915-0930: interaktive, lockernde Musiktherapie

0930-1200: Achtsamkeitsübungen im taufrischen Rasen und im „heiligen Walliser-Wasser= Wasserleite mit Rundwanderung durch den Bergwald. Auf dem Rückweg Erlernen der Introvisionstechnik in der Weite der Bergnatur und Kennenlernen/Training von Emotional Freedom Technique und von sozial verträglichen, verdeckten Entspannungsmethoden.

1230-1330 Mittagessen

1400-1530 Individuelle Therapiegespräche mit Dr. Jaggi zu je ca. 15min. evtl. mit Vitamin B12-Therapie. Rest der Teilnehmer: Kleine Auto--Psychotherapie mit „Verfassen von Brief an sich selbst“ und Repetition von Übungen in der Natur. Danach Aufräumen und Packen für Rückreise.

1700 : Verabschiedung und individuelle Heimreise.

