

Sonntag, 1. November 9.30 Uhr – 17 Uhr Ho'oponopono

Wer von uns kennt nicht diese Sehnsucht nach innerem **Frieden** in seinem **Herzen**? Durch die Reflektion des Lebensweges erweitert sich unser Bewusstsein.

Ho'oponopono ist eine Konfliktlösungsmethode und gehört zu den alten Lehren Hawaiis, dem sogenannten HUNA (den Kahuna-Wissenschaften). Das Ziel von **Ho'oponopono** ist es, auf vielen Ebenen Beziehungen zu heilen. Dies ist ein möglicher Weg, Frieden in seinem Herzen zu finden und seinen **Lebensweg** in **Leichtigkeit** und **Lebensfreude** zu leben.

Was erwartet Sie

- ❖ Einführung in Praxis und Theorie vom **Ho'oponopono**
- ❖ Meditation,
- ❖ Atem- und Achtsamkeitsübungen
- ❖ Aufenthalt und das Beobachten in der Natur
- ❖ Ho'oponopono Ritual begleitet mit Klang und Ölen

Kurskosten Fr. 120.-- (Öle Fr. 30.--) Essen: Teilete

Kursbeginn 9.30 Uhr Haltestelle Rodels Dorf

Anmelden lieberherr-al@bluewin.ch oder Telefon



Annemarie Lieberherr

Kräuterfrau, Wegbegleiterin, Klangtherapeutin
Huna Beraterin und Ho'oponopono Trainerin

www.urlaub-für-die-seele.com

Telefon +41 79 192 98 51

Workshop-Tage im Hüsli Domleschg 30. Oktober – 1. November 2020



30.10.2020 Kräuter

31.10.2020 Klang

01.11.2020 Ho'oponopono

Samstag, 31. Oktober 2020 13 Uhr – ca. 20 Uhr Klangtag

Freitag, 30. Oktober 2020 13 Uhr – ca. 20 Uhr Kräutertag

Das Domleschg ist ein Talstreifen des Kantons Graubünden. Es ist die mediterranste Ecke im Kanton. Die Natur ist vielerorts urban, manchmal sogar etwas wild. Zusammen durchwandern und entdecken wir diese Natur, wo wir noch Köstlichkeiten sammeln. Diese verarbeiten wir zu einem feinen 4-Gang Menue. Damit wir die Rezepte auch nachkochen können und das Wichtigste wieder nachlesen können, erhalten Sie ein ausführliches Skript.

Ich freue mich auf einen erlebnisreichen und inspirierenden Kurstag. Er beinhaltet:

- ❖ Kennenlernen und bestimmen der wichtigsten Kräuter, Wildbeeren und vielem mehr
- ❖ Worauf achte ich beim Sammeln
- ❖ Welche Möglichkeiten gibt es die Kräuter kulinarisch zu verarbeiten
- ❖ Was haben die Kräuter für Eigenschaften und wofür kann ich diese einsetzen
- ❖ Welche Methoden eignen sich für das Konservieren und wie konserviert man

Kursbeginn 12.30 Uhr Haltestelle Rodels Dorf

Kurskosten Fr. 90.-- inkl. Vegetarischem Essen

Kleidung wettertaugliches Schuhwerk, Finken,
Kleider der Jahreszeit entsprechend

Anmelden lieberherr-al@bluewin.ch

Telefon 079 192 98 51

Das Leben ist Klang. Klänge haben viele Facetten. An diesem Tag erfahren wir diese Facetten mit allen Sinnen gehen auf die Reise damit. Vielleicht erleben Sie sogar eine Traumreise, die Sie tief berühren wird. Vielleicht ist der Höhepunkt zusammen am Abend ums Feuer sitzen und einfache Chants zu singen, die wir mit Trommel und anderen Begleitinstrumenten untermalen. Vielleicht sitzen Sie auf dem Klangstuhl, lassen sich von den Schwingungen und Tönen verzaubern und schauen weit über das Tal.

Vielleicht.... Kursinhalt

- ❖ Kennenlernen von Klangschalen, Klangstuhl, Gongs und weiteren Klanginstrumenten
- ❖ Naturklänge geniessen
- ❖ Klangreise und Klangmeditation (in freier Natur)
- ❖ Wie tönt Stille
- ❖ Finde ich meinen eigenen Klang, wie tönt er?
- ❖ Lernen von einfachen Chants und Herzenslieder aus aller Welt

Kursbeginn 13 Uhr Haltestelle Rodels Dorf

Kurskosten Fr. 120.-- jeder bringt etwas fürs Buffet mit

Kleidung, etc. für drinnen und draussen, warme Jacke, Woldecke oder Fell

Anmelden lieberherr-al@bluewin.ch

Telefon 079 192 98 51

Übernachten wenige Schlafplätze vorhanden