

Wochenende für Paare

am 10./ 11. Oktober 2020 in Hersbruck

An diesem Wochenende können Sie sehr viel auf einmal mitnehmen. Sie können sich als Frau / Mann und als Paar neu erfahren, Ihrem Körper und Ihrer Seele Gutes tun und somit auf Ihrem Kinderwunsch-Weg ein großes Stück voran kommen.

Wir werden eine Gruppe von 6-8 Paaren sein (* Infos bezgl. Corona-Maßnahmen auf der letzten Seite)

Tag 1 – Auftanken in der Natur

Am Samstag gehen wir in getrennten Gruppen (Frauen / Männer) nach draußen.

Für die **Frauen** steht der Tag unter dem Motto „**zurück zur Natur, zurück zu Dir selbst**“. Wir wandern an verschiedene Kraftorte in der schönen Natur der fränkischen Alb, um uns dort intensiv in unserer Weiblichkeit und als Teil der Natur zu spüren. Wir erleben auch die Kraft der gesammelten Weiblichkeit in der Gruppe und haben die Möglichkeit, uns mit anderen Frauen in ähnlicher Situation auszutauschen.

Wir essen in der Natur auch zu Mittag. Bitte bringen Sie hierfür eine entsprechende Brotzeit / Verpflegung für sich mit (* Infos bezgl. Corona-Maßnahmen auf der letzten Seite).

Leitung:

Elke Feuerhuber, Heilpraktikerin (BDH), ganzheitliche Kinderwunsch-Behandlung

Für die **Männer** gibt es ein klein wenig mehr Technik, aber nicht weniger Natur: Es geht aufs **Mountainbike**. Zunächst mit einem professionellen Fahrtechnik-Training und anschließend mit einer geführten Tour auf flowigen Trails unter der Leitung von Mountainbike-Trainer Gunther Klos. Heilpraktiker Stefan Vieweg gibt Ihnen zwischendurch mit kleinen Übungen und Anregungen die Möglichkeit zu Reflexion und Austausch im Hinblick auf das Thema „Mann sein“ und „Wunschvater sein“.

Mittag gegessen wird im Rahmen einer Einkehr.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Sowohl das Fahrtechnik-Training als auch die Tour ist für Jedermann geeignet. Es steht an diesem Tag das Erleben mit sich, dem Mountainbike und der Natur im Vordergrund. Zudem haben Sie die Möglichkeit, sich mit anderen Männern in ähnlicher Situation auszutauschen.

Es kann das eigene Mountainbike mitgebracht werden oder ein hochwertiges Leih-Bike zur Verfügung gestellt werden (Leihgebühr 20,- €, bitte Info mit Größenangabe).

Leitung:

Gunther Klos, Mountainbike -Trainer und Tour-Guide

Stefan Vieweg, Heilpraktiker (VDH)

Psychotherapie, Yoga (BYV), TaKeTiNa®-Rhythmuspädagogik

Tag 2 – Zweisamkeit neu erleben

Am Sonntag Tag widmen wir uns wieder voll und ganz Ihrer **Zweisamkeit**. Mit Partner-Yoga am Vormittag und Paar-Massage am Nachmittag lernen Sie zwei neue Formen der Nähe und gemeinsamen Entspannung kennen.

YOGA FÜR PAARE – sich gemeinsam neu erleben:

Die Grundlage einer erfüllten Paarbeziehung ist, sich ehrlich und aufrichtig zu begegnen. Der Kontakt über den Körper ist die unmittelbarste Möglichkeit hierfür.

Partneryoga beginnt bei der achtsamen Wahrnehmung von sich selbst, aus der heraus eine liebevolle Kontaktaufnahme zum/r Partner/in möglich wird. Sich mit neuen Augen anschauen, achtungsvoll berühren um den/die Partner/in zu spüren und seine Selbstwahrnehmung zu fördern, ihn bei Übungen unterstützen, einen gemeinsamen Bewegungsfluss und gemeinsame Haltungen finden, bewusst miteinander Atmen - all das sind Elemente des Yoga für Paare. Lassen Sie sich überraschen, wie schnell Sie neue Arten der Begegnung entdecken, spielerisch, freudig, lebendig.

Alle Übungen des Workshops sind für jedermann und -frau durchführbar, es ist keine Vorerfahrung in Yoga nötig. Auch bei körperlichen Einschränkungen sind Sie herzlich willkommen.

Leitung:

Stefan Vieweg, Heilpraktiker (VDH)

Psychotherapie, Yoga (BYV), TaKeTiNa®-Rhythmuspädagogik

ENTSPANNUNGSMASSAGE FÜR PAARE - sich gegenseitig den Rücken stärken:

Berühren und berührt werden, sich gegenseitig massieren, zusammen entspannen – eine schöne Vorstellung, nicht wahr? In diesem 3-stündigen Workshop erlernen Sie, wie Sie sich mit professionellen Massagegriffen gegenseitig entspannen und verwöhnen können.

Wir legen den Schwerpunkt hierbei auf den Rücken und den Nacken, da die Meisten von uns in diesem Bereich zu Verspannungen neigen und hier eine Massage als besonders wohltuend empfinden. Wir vermitteln Ihnen die anatomischen Grundkenntnisse, sowie die entsprechenden Techniken (Knetungen, Streichungen, Klopfungen, Dehnungen) um die Muskulatur effektiv und angenehm zu lockern.

Mit richtiger Technik und einem gedanklichen Ablauf ausgestattet, kann auch das Massieren echte Freude bereiten und entspannen!

Die Entspannung auf der körperlichen Ebene wirkt sich auch auf der seelische Ebene aus.

Wir bauen Stress ab, fühlen uns unterstützt, gestärkt und gehen ausgeglichen in den nächsten Tag.

Kreieren Sie für Ihre Beziehung neue, ganz besondere Stunden.

Leitung:

Elke Feuerhuber, Heilpraktikerin (BDH), ganzheitliche Kinderwunsch-Behandlung

Bitte kleiden Sie sich an diesem Tag locker und bequem. Für Frauen empfiehlt sich ein BH mit Rückenverschluss, der im Liegen von Ihrem Partner einfach geöffnet und wieder geschlossen werden kann.

Wochenende für Paare am 10./ 11. Oktober 2020

- Ablauf und Kosten -

Tag 1, Samstag, 10.10.2020:

09:00 Uhr Begrüßung im Gasthof Schwarzer Adler Hersbruck
(Martin-Luther-Str. 26, 91217 Hersbruck, Tel.: 09151- 2231)
Ankommen, ggf. Check in im Hotel und Einstellung des Leih-Bikes.

10:00 Uhr Start der Wanderung und des Fahrtechnik-Trainings

Gegen 13:00 Uhr:

Mittagessen (Frauen: Picknick in der Natur, Männer: Einkehr)

Ende ca. 17:00 Uhr

Auf Wunsch Abendessen und Übernachtung im Gasthof Schwarzer Adler, bitte unbedingt vorab reservieren www.schwarzer-adler-hersbruck.de

Tag 2, Sonntag, 11.10.2020:

09:30 Uhr **Treffpunkt im Gasthof Schwarzer Adler**
gemeinsamer kurzer Fußweg (ca. 200 m) zu „Peter’s Scheune“
10:00 Uhr bis 12:00 Uhr **Yoga für Paare** in Peter’s Scheune,
(Kirchgasse 6a, 91217 Hersbruck)

Mittagspause

13:30 Uhr bis 16:30 Uhr **Entspannungs-Massage für Paare** in Peter’s Scheune

17:00 Uhr Verabschiedung, Ende der Veranstaltung

Zusätzliche Möglichkeit:

Wer am Samstagabend im Anschluss an die Veranstaltung noch etwas unternehmen möchte: Die Hersbrucker Fackelmann-Therme ist wieder geöffnet und lädt zum Abschalten und Entspannen ein. Tickets bitte online vorbuchen www.fackelmanntherme.de

Preis pro Paar: 175,- €

Anmeldung bitte per Email an: mail@elke-feuerhuber.de
Oder Telefonisch bei Elke Feuerhuber unter 0177-8409785.

Nach der Anmeldung erhalten Sie eine Anmeldebestätigung und eine Rechnung.
Einige Tage vor der Veranstaltung erhalten Sie eine Email mit letzten Informationen.

Hinweis bezüglich Corona-Maßnahmen:

In der Natur ist ausreichend Raum für genügend Abstand untereinander.

In Peter's Scheune werden wir uns paarweise ebenfalls mit ausreichend Abstand positionieren. Bitte bringen Sie dennoch einen Mund-Nase-Schutz mit, damit wir ihn bei Bedarf (wenn ausreichend Abstand nicht möglich ist) einsetzen können.

Händedesinfektionmittel stellen wir ausreichend zur Verfügung.

Da ein Essen an einem gemeinsamen Buffet nicht erlaubt ist, muss jeder Teilnehmerin das Essen und Getränk für unser Picknick am Samstag selbst mitbringen.