

HOLDING SPACE

TAGES-RETREAT



mit
VALÉRIE

Samstag, 15. März 2025

10 bis 16.30 Uhr

in Winterthur • 160 CHF



Mehr Infos zu Valérie & ihrer Arbeit: valeriefrick.com



ANMELDUNG

per Mail:

valerie.frick@web.de

oder direkt über die Shiatsu Praxis

(Josianne Burgener):

+41 (0) 78 814 60 63

WAS DICH ERWARTET

10.00 • Einführung

10.15 • Kakao Zeremonie & Intention setzen, geführte Meditation, sanftes Breathwork, Austausch

13.00 • Mittagspause

14.00 • Embodiment & Yoga. Stille.

15.30 Integration, Abschluss-Sharing

ca. 16.00 / 16.30 • Ende



**Fühl Dich herzlich eingeladen zum HOLDING SPACE Tages-Retreat mit Valérie
in der «Shiatsu Winti»-Praxis in Winterthur (Schweiz).**

Komm mit uns auf eine Reise in die Stille, in die Entschleunigung, raus aus dem Alltag, zurück zu Dir selbst und tauche ein in die Welt der Feinstofflichkeit Deiner Selbst. Noch einmal in die Introspektion eintauchen und Raum für unsere Innenwelt halten, die Wurzeln stärken und die Samen, die im Winter ruhen durften, nähren, bevor der Frühling immer spürbarer und sichtbarer wird und wir unsere Kräfte wieder ins Aussen tragen möchten.

**Samstag, 15. März 2025 – 10 bis 16.30 Uhr
Shiatsu Winti – Stadthausstrasse 131 – 8400 Winterthur**

Anmeldung (Kosten: 160 Fr., maximal 5 Plätze verfügbar)
Mail an valerie.frick@web.de oder direkt über die Shiatsu-Praxis
(Josianne Burgener): 078 814 60 63 / info@shiatsu-winti.ch
Weitere wichtige Infos und Details erhältst Du nach der Anmeldung.

An diesem Samstag (ein Tag nach Vollmond) erwarten Dich:

- balsamische Räucherungen (Styrax, Lavendel, Fichtenharz), die die alte Seele in uns wecken und nähren
- zeremonieller Kakao, als begleitende und herzöffnende Pflanzen-Medizin
- sanfte Atemübungen, die das Nervensystem beruhigen
- eine geführte Meditation, die in die Tiefe begleitet
- Austausch im kleinen Kreis, um dem Gefühlten Ausdruck zu geben und Raum für sich selbst und die anderen Menschen im Kreis zu halten
- meditative Bewegung und Yoga als Verkörperungsprozess
- pure Stille und Sein
- Integration

In der Mittagspause versorgen wir Dich mit einer selbst gekochten Suppe.

Mehr zu mir (Valérie) und meiner Arbeit:

Ich lebe meine Passion als Yoga Lehrerin und Yoga Therapeutin und öffne regelmässig den Raum für Kakao Zeremonien (momentan hauptsächlich im HUBERTUS Mountain Refugio im Allgäu). In Kanada habe ich ganzheitliche Gesundheit und Ernährung studiert. Zudem habe ich mich zur systemischen Erlebnistherapeutin und Ayurveda Massage Therapeutin ausbilden lassen. Ich brenne dafür, meine Liebe zum Yoga, Kakao, zur Meditation, Natur, uvm. in sicheren Räumen mit anderen Menschen zu teilen und ihnen diese wunderbaren, altbewährten, heilsamen Modalitäten nahezubringen.