



## Rückblick unserer Toscanawoche 2023

KREATIV • NÄHREND • LEBENDIG



Bereits die Anreise in die Toskana mit ihrer bezaubernden Landschaft, den sanften Hügeln, Olivenhainen und Zypressenalleen, versetzte uns in eine freudige Stimmung. Das Agriturismo "Terenzana" bot uns einen geeigneten Ort für unsere Seminarwoche. Ein wunderbarer Kraftort mit vielen schattigen Plätzen, um zu Verweilen und ganz bei sich zu sein.

Wir starteten mit Yoga und sanften Körperübungen in den Tag, um uns mit unserer Körperenergie zu verbinden. Nach dem Frühstück starteten wir jeweils mit Forming in die Kurssequenz. (Forming ist ein 3D-Kneten mit dem Fokus, Themen und Gefühle in sich selbst zu öffnen und sich damit in Verbindung zu setzen). Die Übungen der Körperarbeit (AlexanderTechnik) führten uns von den Füßen bis zum Kopf über die Wirbelsäule in eine achtsame und gesunde Körperhaltung. Die maltherapeutischen Inputs unterstützten das Bewusstwerden von eigenen Glaubenssätzen und Verhaltensweisen. Dabei erfuhren die Teilnehmerinnen auch, wie wichtig die Themen «Innehalten» oder bewusst «Nein-sagen» für die Umsetzung in den Alltag sind. Die wunderbare Kombination von Körperarbeit & Farbenkräften half allen, eine vertiefte Verbindung zu ihrem Körper und ihrer Seelenkraft herzustellen und den eigenen Selbstwert zu stärken.



Die Atmosphäre der therapeutischen Kreativarbeit war von gegenseitiger Unterstützung und Wertschätzung geprägt. Jede Teilnehmerin wurde ermutigt, ihre eigene individuelle Reise zu machen und sich offen mit ihren inneren Prozessen auseinanderzusetzen. Das gemeinsame Essen, Lachen, Baden im Pool und Meer und Geschichten aus dem Leben erzählen waren wichtige Teile dieser Kurswoche. Trotzdem blieb genügend Raum für «Ich-Zeit».

Eine unvergessliche Zeit, die uns als Gruppe und Individuum bereichert und geprägt hat.

Die Begeisterung und die positive Resonanz unserer Teilnehmerinnen waren überwältigend. Es ist uns eine grosse Freude zu sehen, wie die Reise so viele Frauen berührt und genährt hat.

Die Planung für die nächste Seminarwoche 2024 hat bereits begonnen: sie führt uns nach Südfrankreich. Wenn du Interesse an therapeutischer Kreativarbeit, transformativen Stunden und persönlicher Entwicklung hast, stehen wir sehr gerne für weitere Informationen zu Verfügung.

Mit beschwingten sommerlichen Grüßen  
Andrea, Marianne und Beatrice

