Refugium-Carica - Dein Zufluchtsort

Hier findest Du einen sicheren Ort, um die Pausetaste zu drücken, zu Dir zu finden und gestärkt mit neuen Impulsen in Dein Leben zurückzukehren.
Das Refugium-Carica befindet sich im Weserbergland, zwischen Hannover und Hameln. Es liegt in Hanglage mit einem herrlichen Blick ins Tal über die Weser. Außerdem kannst Du die zahlreichen Wandermöglichkeiten sowie den angrenzenden Wald entdecken.

Du wohnst in einem gemütlichen Holzhaus mit einer liebevollen und praktischen Einrichtung. Spüre hier die Verbundenheit mit Dir selbst und der Natur. Es gibt hier einiges zu entdecken, das persönliches Wachstum ermöglicht, unter anderem eine kleine Bibliothek und eine Kreativ-Schatztruhe.
Das Haus verfügt über ein gemütliches Wohnzimmer mit einer kleinen Küche, ein separates Schlafzimmer, ein Bad mit Dusche und eine großzügige Terrasse. Es gibt einen Entspannungs- und Beratungsraum, in dem wir uns gemeinsam zu den abgesprochenen Zeiten treffen können.

Zum Refugium gehört ein großer Garten, der nur für Dich allein ist. Er lädt zur Erholung ein und ist mit viel Liebe ökologisch und nachhaltig gestaltet. Auch Einkaufsmöglichkeiten und Restaurants sind in der Nähe.

Kontakt

Schreibe mir gern eine E-Mail, rufe an oder schreibe mir über das Kontaktformular meiner Homepage unter "Kostenfreies Erstgespräch".

www.Refugium-Carica.de
info@refugium-carica.de

Meine telefonischen Sprechzeiten:
05031-7002334
Mittwochs und Donnerstag 13 - 15 Uhr
oder sprich auf meine Mailbox, ich rufe schnellstmöglich zurück.

Jannine Schäfer

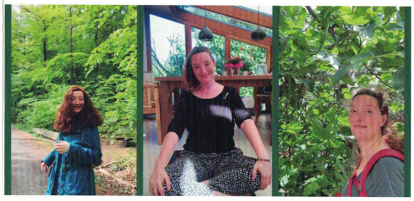
Heilpraktikerin für Psychotherapie
Entspannungstherapeutin
Systemische Beraterin

Refugium-Carica

Erden - Atmen - Neu ausrichten

Deine Auszeit

www.Refugium-Carica.de



Das große Arrangement: Erden - Atmen - Neu ausrichten

Eine Auszeitwoche nur für Dich (Montag bis Sonntag)! Das Refugium ist für Dich zur Alleinnutzung. Das Therapieangebot ist individuell angepasst! Keine Gruppe! Kein Kursystem!

Das individuelle Therapieprogramm in Deiner Auszeitwoche gliedert sich in drei Bereiche:

ERDEN: Selbstreflexion, Ressourcenaktivierung
ATMEN: Entspannungstherapie
NEU AUSRICHTEN: Individuelles, systemisches und therapeutisches Angebot

Unser gemeinsam abgesprochenes Programm orientiert sich ganz individuell an Deinen Zielen und ist auf die Themen Entspannung, Stressabbau, Stärkung eigener Ressourcen und Zielentwicklung für die Zeit nach der Auszeit ausgerichtet.

Wir finden gemeinsam den Weg, der zu Dir passt!

Leistungen:
6 Übernachtungen im Refugium-Carica + ca. 16 Stunden Therapeutische Begleitung + Workbook + Umsetzungsplan

Termin auf Anfrage

Therapeutisches Angebot im großen Arrangement oder einzeln buchbar:

Folgende Schwerpunktsetzungen für die Therapie / Beratung sind möglich:

- Entspannungstechniken, Meditation, Achtsamkeit, Waldbaden
- Theoretische Grundlagen zu Stress und Burnout
- Ressourcen erkennen und stärken, Selbstwertsteigerung
- Wertearbeit, Sinnfindung, Ikigai-Modell
- Work-Life-Balance, Lebensrad-Methode
- Biografie und Genogrammarbeit
- Schuld und Vergebung, Ho'oponopono
- Aufstellungen am Familienbrett oder an der Timeline
- Arbeit mit dem inneren Kind

Das kleine Arrangement: Entspannung pur

Gönne Dir eine kurze Auszeit von Deinem Alltag (2-3 Übernachtungen). Nimm Dir die Zeit, Dich wieder mit Dir selbst zu verbinden, spüre, wie es Dir wirklich geht. Genieße hier im Refugium die Entspannung und Ruhe.
Ich unterstütze Dich mit einem individuellen Entspannungsprogramm. Wir gehen Waldbaden und Du kannst verschiedene Entspannungsverfahren, wie Progressive Muskelentspannung oder Meditation kennenlernen, vertiefen und üben.
Nutze die Zeit gern für einen digital detox und lasse Mails, Social Media und Nachrichten einfach mal aus.

Bei Entspannung pur ist es auch möglich das Refugium-Carica für eine Freundinnen-Auszeit zu buchen.

Leistungen:
Freitag bis Sonntag:
2 Übernachtungen im Refugium-Carica + ca. 6 Stunden Entspannungstherapie
Montag bis Donnerstag:
3 Übernachtungen im Refugium-Carica + ca. 8 Stunden Entspannungstherapie

Termin auf Anfrage