

Kann derzeit nicht angeboten werden.

Die Möglichkeit einer Mittagspause der anderen Art, die in den „Räumlichkeiten der universellen Vielfalt“ verbracht werden kann, stellt eine neue, ganz andere Form der Mittagspause dar – nämlich die „Energetisierende Mittagszeit“.

Diese bietet Gelegenheit von den (bereits erlebten) Vormittags(arbeits)erfahrungen Abstand zu nehmen, sich selbst eine gewisse Zeit zuzugestehen, um zu entspannen, loszulassen und die Kraft- und Energiereserven wieder neu aufzufüllen.

Die „Energetisierende Mittagszeit“ können Sie sitzend oder liegend erleben.

Ihre Mittagszeit können Sie aktiv gestalten und mit

- Entspannungsmusik hören und/oder
- in einem ansprechenden Buch lesen/schmökern oder
- in einer interessanten Zeitschrift das für Sie „Aktuelle“ erkennen oder
- sich von einer Meditation-CD führen zu lassen oder
- mit einem Kurzschlaf

verbringen.

Die Umgebung und das Energiefeld können Sie mittels

- Duft eines ätherischen Öles
- Anordnung oder Auflegung von Heilsteinen, Kristallen ...
- Anordnung oder Auflegung von Kartendecks
- ...

unterstützend gestalten.

Für Ihr körperliches Wohlbefinden stehen wahlweise

- frisches Wasser
- Tee
- frisches Obst
- leichte Knabbereien

zur Verfügung.

Nach Ihren persönlichen Vorlieben können Sie „Verschiedenes“ auswählen und somit ganz persönlich Ihre eigene „Energetisierende Mittagspause“ gestalten und erleben, um kraft- und schwungvoll, mit Freude, Gelassenheit und zielgerichtet Ihren restlichen (Arbeits)Tag fortzusetzen.