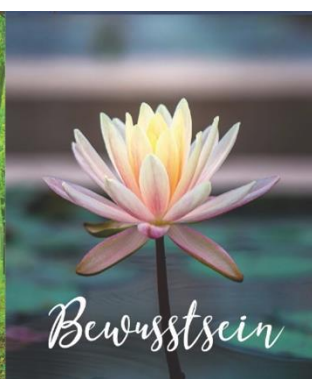
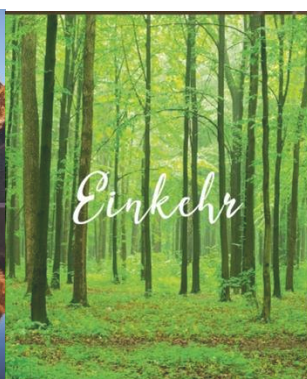
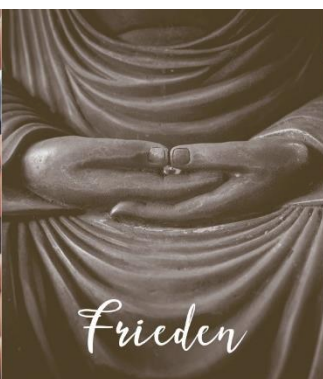




# ACTIVE RECOVERY DAYS

vom 12.-15.01.2023



*„Es gibt Wichtigeres im Leben, als beständig dessen Geschwindigkeit zu erhöhen.“*

– Mahatma Ghandi

## Erschöpfung als Chance

Unsere aktuellen Lebensbedingungen führen dazu, dass Erschöpfung ein zentrales Thema ist. Erschöpfung wird dann zum echten Problem, wenn die **notwendige Regeneration** (eng. = recovery) ausbleibt. Im Leistungssport ist deshalb die Fähigkeit zu regenerieren genauso bedeutsam, wie das Training selbst. Die Qualität der Regeneration entscheidet dort, ob und in welchem Rahmen Leistungssteigerungen überhaupt erst möglich werden. Ganz offensichtlich bestimmen also Art und Umfang der Regeneration, ob ein Organismus gesund bleibt, und wie er mit Belastungsreizen umgeht. Frage Dich selbst:

- *Warum fällt es uns so schwer „die Akkus wieder richtig aufzuladen“?*
- *Wieso fühlen wir uns nicht nur körperlich erschöpft, sondern oft auch geistig leer und ausgebrannt?*
- *Wieso messen wir Erholung und Regeneration so wenig Bedeutung im Alltag bei, wenn sie doch zentrale Schlüsselfaktor für nachhaltige Leistungsfähigkeit darstellen?*

## Active Recovery Training

Mindbodycircle bietet mit den **Active Recovery Days** ein neues Format, das die Themen Erholung, Regeneration, Vitalität und Wohlbefinden in den Mittelpunkt stellt. Wir verstehen Regeneration hierbei sowohl als Fähigkeit, als auch als aktiven Prozess.

Unser Ziel ist es, Menschen zu befähigen, ihre Regeneration nachhaltig zu verbessern. Dabei verstehen wir Regeneration ganzheitlich, d.h. nicht nur auf der physischen, sondern auch auf der psychisch / emotionalen und auf der energetischen Ebene.

Mit dem **A.R.T-Ansatz\*** zeigen wir einerseits die typspezifischen Ursachen für Erschöpfung und Energieverlust auf, andererseits geben wir konkrete Anleitungen für ein individuelles und nachhaltiges Regenerationstraining im Alltag.

\* A.R.T. steht für **Active Recovery Training** von Mindbodycircle

## Die Inhalte

Grundlage für das integrierte **Active Recovery Training** sind die Übungsmodule, die Erfahrungsräume und unsere Haltung, die wir in den vier Tagen anbieten. Konkrete Seminarbestandteile sind u.a.

1. **Das Körpermodul:** Atem, Movements, Yin-Yoga, Relax, Funktion
2. **Das Geistmodul:** Distanzierung, Meditation, Fokus, Stille
3. **Das Herzmodul:** TRE<sup>®</sup>, Heartmath<sup>®</sup>, Releasing, Begegnung
4. **Das Energiemodul:** Präsenz, Körperintelligenz, Re-Source-Ansatz
5. **Das Trainingsmodul:** Mindset, Habits/Gewohnheiten, Integration

Die Module und Übungen werden von ausgewählten und zertifizierten Trainer\*innen angeleitet und begleitet.

Unser Seminarort Sampurna mit seiner Infrastruktur bietet darüber hinaus für die Active Recovery Days den idealen Rahmen. Sauna, Massagen, ayurvedisches Essen und die unmittelbare Naturnähe laden dazu ein, die Tage für sich zu nutzen, um kraftvoll ins neue Jahr zu starten.

## Deine Entscheidung

Die **Active Recovery Days** sind eine gute Investition in Deine eigene Selbstregulationsfähigkeit. Du kannst die Tage einerseits für Dich selbst nutzen: Auszeit, Eigenzeit, Einkehr, Inspiration, Begegnung, Distanz zum Alltag, um Dich zu erholen und aufzutanken.

Unser neu entwickelter **A.R.T.-Ansatz** ist darüber hinaus für diejenigen unter Euch, die als Coach, Trainer\*in, Gesundheitsberater\*in, etc. arbeiten geeignet, sich in den Themen Regeneration, Erholung, Vitalisierung praxisnah fortzubilden. Über die Teilnahme stellen wir eine entsprechende **Teilnahmebestätigung** aus.

Voraussetzungen zur Teilnahme gibt es keine.



## Organisation und Anmeldung

**Unterkunft:** Seminarhaus Sampurna, Bärstadt / Wiesbaden

**Beginn:** Do., den 12.01.2023, 16.00 Uhr

**Ende:** So., den 15.01.2023, 15.00 Uhr

**Leitung:** Markus Theilacker mit Co-Trainer\*innen

**Kursgebühr:** 375.- € (zzgl. MwSt.) inkl. aller Materialien

### Unterkunft / Verpflegung im Sampurna:

- Übernachtung im EZ (komplett)\* ab 375.- €
- Übernachtung im DZ (komplett)\* ab 345.- €
- Übernachtung im Mehrbett (komplett)\* ab 330.- €

*\* 3 x Übernachtungen inkl. Frühstück, Mittag-/Abendessen, Kaffee / Tee / Wasser / Snacks / Saunabnutzung (kostenpflichtig)*

Bitte fülle den beigefügten **Anmeldebogen** aus und sende ihn an [info@mindbodycircle.de](mailto:info@mindbodycircle.de). Anmeldeschluss ist der 06.01.2023. Nach Deiner Anmeldung erhältst Du zeitnah eine Anmeldebestätigung inkl. Rechnung, Zahlungsinformationen und Details zur Zimmerbuchung. Die Vergabe der Plätze erfolgt nach Eingang der Anmeldungen.

Wir haben für alle Teilnehmer\*innen ein Zimmerkontingent im Sampurna reserviert. Die Anmeldung und Bezahlung der Übernachtung und Verpflegung erfolgt dann direkt durch Dich mit dem Seminarhaus.

Alle Informationen zum Seminarhaus findest Du unter [www.sampurna.de](http://www.sampurna.de)

## Kontakt

### Mindbodycircle®

Gesundheit. Begegnung. Training.

Am Siechen 37

D – 60529 Frankfurt / Main

Telefon 07721/990071

Mail [info@mindbodycircle.de](mailto:info@mindbodycircle.de)

Mobil 0171/7203300

Web [www.mindbodycircle.de](http://www.mindbodycircle.de)



**MINDBODYCIRCLE®**  
Gesundheit. Begegnung. Training.