

# ENERGIEWOCHE IN SCHWEDEN

18. – 25. Juni 2023: Energie-Workshop – Ferien – Midsommer

Das Thema des Workshops ist, wie du deine persönliche Energiebilanz optimierst, um energetisch im Gleichgewicht zu bleiben. Wir verwenden dazu Techniken aus dem Sport-Mentaltraining unter Berücksichtigung der Lehre des Qi.

Du lernst deine Energieräuber bewusster wahrzunehmen und sogar zu nutzen. Du lernst deine inneren Energiequellen zu entdecken und in deinen Alltag einzubauen. Der Nachmittag steht zur freien Verfügung.

Die Umgebung bietet Möglichkeiten zur Ruhe wie auch viele Aktivitäten an.



Das Gästehaus (500m<sup>2</sup>) liegt in Mitten eines grossen Gartens. Es beinhaltet 4 Doppel- und 1 Einzelzimmer sowie 2 Bäder, ein grosses Wohnzimmer mit einem offenen Kamin, eine grosse Küche, ein geräumiges Esszimmer und eine Terrasse mit herrlicher Seesicht. Der Siljansee mit seinen Klippen, wilden Stränden und dem dorfeigenen Badesteg lädt zum Morgenbad ein. Das nahegelegene Dorf Rättvik liegt direkt am See an einem langen Sandstrand. Die vielen kulturellen und sportlichen Möglichkeiten wie z.B. Wandern, Golfen, Schwimmen, Velofahren und Reiten lassen es nicht langweilig werden.

Midsommer ist in Schweden ein Fest der Freude und der Gemeinschaft. Wir besuchen sowohl das lokale Dorffest wie auch die grosse Feier im Freilichtmuseum von Rättvik.

**Informationen zum Hof und Umgebung:**  
**Programm und Preise:**

[www.baazgarden-schweden.com](http://www.baazgarden-schweden.com)  
[www.tiershiatsu.ch/kurse-workshops](http://www.tiershiatsu.ch/kurse-workshops)