

# Erholungs- und Regenerationstage auf Mallorca



## ES ERWARTET DICH:

- ☉ Myoreflextherapie/ Dunkelfeldmikroskopie/ KID-Übungen
- ☉ Ayurvedische Anwendungen/ Ayurvedische Doshabestimmung
- ☉ Coaching/ Meditation/ Yogasolan-Vortrag
- ☉ Ayurvedisches Kochen/ Ayurveda-Vortrag
- ☉ Gemeinsames Frühstück und Mittagessen
- ☉ Gemeinsame Ausflüge zu besonderen Orten auf der schönen Insel



**Bärbel Mieze**   **Günther Mieze**  
Ayurvedatherapeutin   Heilpraktiker  
Myoreflextherapeut

*Wir freuen uns auf dich!*



**Sonja Brand**  
Yogasolan-Therapeutin  
Coach für Persönlichkeits- und Bewusstseinsentwicklung

### TERMINE

Mi, 29.05. - Mo, 03.06.2024  
und  
Mi, 02.10. - Mo, 07.10.2024

### ORT

Casa Yogasolan  
in  
Son Macia (Manacor)

### KONTAKT: BÄRBEL MIEZE

☎ + 34 971 8551 44  
☎ + 49 176 5258 2148  
✉ baerbel.sineu@yahoo.de

# Einladung zu den Erholungs- und Regenerationstagen auf Mallorca

Wir freuen uns Euch folgende Behandlungen und Therapien anzubieten:

## **MYOREFLEXTHERAPIE (GÜNTHER MIEZ)**

Der menschliche Organismus ist ein sich selbst regulierendes System, das durch Stress und Fehlhaltungen im Alltag aus seinem inneren Gleichgewicht gebracht wird. Bei der Myoreflextherapie arbeiten Therapeut und Patient gemeinsam an Druck-, Muskel- und Sehnenfühlern (=Sensoren), um diesen Regelkreis zu reaktivieren.

Wie der Name Myo-Reflex-Therapie sagt, konzentriert sich dieses Therapie- und Übungs-Konzept primär auf die Muskulatur (griechisch: myo) des Menschen. Bei der myoreflextherapeutischen Übersteuerung misst der Organismus Werte, die seine Maximalwerte so weit überschreiten, dass der Organismus auf dieses Missverhältnis aufmerksam wird, die inneren „Daten“ abgleicht und eine Neuregulierung einleitet.

Bei der Myoreflextherapie geht es in erster Linie um die Auflösung der zu hohen inneren Anspannung im Muskel- bzw. im Muskel-Nerven-System und damit um Entspannung und Entstressung. Die Myoreflexmethode deckt angespannte Muskelstrukturen und entsprechende Körper- Impulse auf und macht sie dem Organismus bewusst. Die Therapie hält dem Organismus des Patienten gleichsam einen Spiegel vor und leitet auf diesem Weg eine Regulation ein. Eng damit verbunden sind die Reflexion des eigenen Verhaltens und eine entsprechend positive Veränderung des seelischen Befindens.

## **DUNKELFELDMIKROSKOPIE UND ISOPATHISCHE THERAPIE (GÜNTHER MIEZ)**

Die isopathische Therapie ist eine Sonderform der Behandlung mit homöopathisch-biologischen Präparaten. Diagnostiziert wird mit der Bio-Terrain-Analyse (Säure-Basen-Bestimmung) und der Dunkelfeldmikroskopie. Durch letzteres Verfahren kann beurteilt werden, wie stark sich negative gesundheitliche Veränderungen bereits im Blut zeigen. Erstaunlicherweise können Arzt und Patient vor allem mikrobielle Veränderungen und Ablagerungen („Kristalle“) im Blut beobachten, die entscheidend an der Entwicklung von körperlichen Dysbalancen beteiligt sind. Umgekehrt kann deren Verschwinden im Rahmen der Regulationsmaßnahmen auch als Indikator, für den wieder in Gang gekommenen Regenerationsprozess gewertet werden.

Die isopathische Therapie besteht in der Regulation des Milieus des Blutes, was sich folglich auch auf andere Körpersysteme heilsam auswirkt. Verwendet werden seit Jahrzehnten erprobte Präparate, die auf biologische Weise (und nicht etwa wie synthetische Antibiotika) das Wachstum schädlicher mikrobieller Strukturen beenden, diese in ihre ursprünglichen Formen zurückführen und die körpereigenen Kräfte bei der Ausscheidung giftig wirkender Substanzen unterstützen.

Auch die Beeinflussung des Darmmilieus (Darmlymphknoten) ist ein wesentlicher Pfeiler des isopathischen Therapiegebäudes. Besonders wirksam ist die isopathische Therapie in Kombination mit anderen Formen der Entgiftung wie Basentherapie/Entsäuerung, Diät, Infusionen und Darmreinigung.

## **AYURVEDISCHE ERNÄHRUNGSLEHRE/ DOSHALEHRE (BÄRBEL MIEZ)**

*Ayurveda: Ayur = leben / Veda = Wissen*

*Ein Leben in Gesundheit, Glück, Lebensfreude und Frieden*

Ayurveda ist ein altes bewährtes indisches Heil- und Gesundheitssystem – mehr als 3000 Jahre alt – mit holistischer Sichtweise, welche den Menschen als Einheit von Körper, Geist und Seele betrachtet.

*Doshas: Energie/ Lebensprinzipien, basieren auf der Tridoshatheorie VATA/PITA/KAPHA*

Der Grund-Konstitutionstyp (Prakriti) wird schon vom genetischen Material der Eltern bestimmt. Von Natur aus ist das Niveau der drei Doshas ausgeglichen. Die meisten Menschen stören jedoch dieses empfindliche Gleichgewicht durch eine Ernährung, Lebensweise, durch Emotionen und andere Faktoren, die nicht ihrer Konstitution entsprechen. Deshalb neigt jeder Typ zu bestimmten Krankheiten und es ist für jeden Einzelnen sehr wichtig herauszufinden, was sein spezielles Wesen ausmacht. Nur so kann er ein Leben führen, das ihm entspricht.

Erste Voraussetzung für die Gesundheit ist, dass alle Doshas im Körper ausgeglichen sind. Ein Leben in Einklang mit den Naturgesetzen gewährleistet diese Balance. Falsches Verhalten, falsche Ernährung und viele andere Einflüsse können die natürliche Harmonie stören und führen zu Krankheiten.

## **AYURVEDISCHE MASSAGE (BÄRBEL MIEZ)**

Diese speziell entwickelten Massagen beruhen auf der Lehre der vitalen Energiepunkte (MARMAS) und Energiebahnen (NADIS). Durch die wohltuende Massage mit warmem Öl werden die Marmas und Nadis stimuliert, sodass die innewohnenden Heilkräfte belebt und aktiviert werden, wirkt beruhigend auf das Nervensystem.

## **COACHING (SONJA BRAND)**

Mein Coaching basiert auf der von Isolde Heller-Bayer und Dr. Jürgen Bayer gegründeten Yogasolan© - Wissenschaft mit deren sehr wirkungsvollen Methoden, um sein Leben in Freude, Erfolg, Gesundheit und Glück selbstbestimmt gestalten zu können.

Herausfordernde Situationen kennt jeder von uns, sei es im Bereich der Familie, Partnerschaft, Beruf, Gesundheit und Gesellschaft, was sich dann in Überforderung, depressiven Verstimmungen, Burnout, den vielen Ängsten und körperlichen Symptomen bis hin zu Krankheiten zeigen kann.

All das hat einen großen Energieverlust zur Folge, was unser Immunsystem schwächt und dadurch unsere Zellen und Organe unterversorgt werden, mit entsprechender Auswirkung auf unseren Körper und unser Befinden.

Wir Menschen sind ein riesiges Bündel von Informationen, welche uns alle geprägt haben – und zwar vom Beginn unserer Zeugung an und dem schon „Davor“.

Gute, aber auch leidvolle Informationen prägen uns, welche sozusagen unsere Seele umhüllen. Bei jedem zeigt sich das individuell in der Qualität der Gedanken, Emotionen und gelebten Mustern. Somit hat jede leidvolle Situation, ihre eigentliche Ursache schon lange Zeit vor deren Ausbruch.

Die Ursachen, die es zu erkennen gilt, liegen oft in der Kindheit wie zum Beispiel: Verlust einer lieben Person, Unterdrückung durch Personen, wodurch Versagensängste bis heute entstehen oder andere Ängste wie – Verlustängste, Angst vor Versagen, Angst die Anerkennung und das geliebt werden zu verlieren, Finanzängste, Angst vor Krankheit und Tod usw.

Diese Eigenschaft der Angst zieht weitere niedrigere Eigenschaften an, welche den Körper zusätzlich schwächen und wertvolle Lebensenergie verbrauchen.

*Mit der einzigartigen Yogasolan© - Methode ist es möglich, die eigentliche Ursache und Zusammenhänge der eigenen leidvollen Situationen zu erkennen und zu verändern.*

Im Rahmen meines Coachings ist es das Ziel, die Ursachen zu erkennen und mit Hilfe eines „neuen Denkens“ diese durch hohe Informationen zu ersetzen. Das bedeutet, die bislang gelebte Denk- und Handlungsweise zu erkennen und zu lernen, wie diese nun verändert werden kann. Es wird gemeinsam eine neue Lebensweise erarbeitet, welche eine gesunde Ernährung beinhaltet, sowie eine gute Beachtung und Gestaltung des Körpers und der Seele, sowie eine neue Zielrichtung des Lebens.

Durch tiefgehende Meditationen, welche den Zugang zum großen Pool des absoluten Seins ermöglicht, gewinnt der Mensch immer mehr Informationen, um sein Leben mit höherem Bewusstsein, in Glück, Erfolg und Gesundheit zu gestalten.

Weitere Informationen: [www.sonjabrand-yogasolan.com](http://www.sonjabrand-yogasolan.com) / [www.yogasolan.de](http://www.yogasolan.de)

## DIE ANREISE

... ist individuell zu buchen.

Der Anreisetag ist am Mittwoch, den 29.05.2024, bzw. am Mittwoch, den 02.10.2024.

Am Abend des Anreisetages findet die gemeinsame Begrüßung und ein erstes Kennenlernen statt. Wir beginnen am nächsten Morgen mit einem gemeinsamen ayurvedischen Frühstück und den verschiedenen Behandlungen.

Alle Anwendungen finden in der „Casa Yogasolan“ statt, einer ruhig gelegenen Finca an der Ostküste Mallorcas, eingebettet in der typisch mallorquinischen Natur, mit vielen Plätzen zum Erholen und Rückzug.

Die Erholungs - und Regenerationstage enden im Juni am Montag, den 03.06.2024 und im Oktober am Montag, den 07.10.2024 mit einem gemeinsamen kleinen Mittagessen und einer Abschlussmeditation.

Für die Unterbringung in unmittelbarer Umgebung gibt es folgende Möglichkeiten:

🌀 Agroturisme Hotel Sa Vall de Son Macia: Tel/ Fax: 0034 971 55 42 79  
info@savalldesonmacia.com

🌀 Finca in Son Macia (direkt unterhalb und in unmittelbarer Nähe der Casa Yogasolan; für 4-6 Personen geeignet) <https://www.vrbo.com/495903ha>

Für Fragen und Empfehlungen: Sonja Brand 0176/ 82258938 sonja@somibra.de

Bitte die Unterkunft, sowie die Anreise nach Mallorca nach eigener Wahl direkt buchen.

## DIE KOSTEN FÜR DIE ERHOLUNGS- UND REGENERATIONSTAGE

1 x Blutdunkelfelduntersuchung  
2 x Myoreflextherapie  
1 x KID-Übungen  
2 x Coaching  
2 x Meditation  
1 x Yogasolan-Vortrag  
1 x Ayurvedische Massage  
1 x Doshaberatung  
täglich Ayurvedischer Frühstücksbrei  
2 x Mittagsbuffet  
Ayurvedischer Kochkurs mit gemeinsamem Essen  
1 x Ayurveda-Vortrag  
Verschiedene Ausflüge



Preis pro Person GESAMT  
690,00 €

Für jeden Teilnehmer wird ein individueller Behandlungsplan zusammengestellt.

Bei Interesse freuen wir uns über eine verbindliche Anmeldung mit nachfolgendem Formular und Bezahlung des Gesamtbetrags.

Bitte folgende Bankverbindung verwenden:

Kontoinhaber: Bärbel Miež  
IBAN: DE 58 6545 0070 0007 1956 95  
Kreditinstitut: Kreissparkasse Biberach

Der Flug und die Unterkunft sind gesondert zu buchen und zu bezahlen.

Für weitere Informationen stehen wir gerne zur Verfügung:

Bärbel Miež  
Telefon Spanien: +34 971 8551 44  
Mobil Deutschland: +49 176 5258 2148  
E-Mail: baerbel.sineu@yahoo.de

Sonja Brand  
Mobil: +49 176 822 589 38  
E-Mail: sonja@somibra.de  
www.sonjabrand-yogasolan.com

# ANMELDUNG FÜR DIE ERHOLUNGS- UND REGENERATIONSTAGE AUF MALLORCA

Bitte ausfüllen und senden an Bärbel Mieze:

baerbel.sineu@yahoo.de

Hiermit melde ich mich verbindlich zur Erholungs- und Regenerationswoche an.

Anmeldetermin:

Mittwoch, den 29.05. bis Montag, den 03.06.2024

Mittwoch, den 02.10. bis Montag, den 07.10.2024



Name/ Vorname:

-----

Straße/ Hausnr.:

-----

PLZ/ Wohnort:

-----

Telefon/ Mobil:

-----

E-Mail:

-----

Ort/ Datum:

-----

Unterschrift:

-----

