m: office@indigourlaub.com
w: www.indigourlaub.com

Mit Nia und Somatic Healing das Nervensystem stärken

28. November – 05. Dezember 2026
Spanien - Mallorca – Son Manera Retreat Finca

Im Mittelpunkt dieses Retreats steht die Orientierung am Körper als Wegweiser für Regulation und innere Stabilität. Somatic Healing unterstützt Sie dabei, Stressreaktionen bewusster wahrzunehmen, Dysregulation frühzeitig zu erkennen und dem Nervensystem wieder Sicherheit zu vermitteln. Durch achtsame, körperorientierte Übungen wird erfahrbar, wie innere Balance entstehen kann – nicht über Leistung, sondern über Wahrnehmung, Präsenz und langsames Integrieren.

Ein zentrales Element des Retreats ist Nia – eine ganzheitliche Bewegungspraxis, die oft als *getanzte Lebensfreude* erlebt wird. Nia verbindet freie, rhythmische Bewegung mit bewusster Körperwahrnehmung und wirkt zugleich regulierend und belebend. Die tänzerischen Sequenzen laden dazu ein, den eigenen Ausdruck zu entdecken, Energie in Fluss zu bringen und Freude als Ressource für das Nervensystem zu nutzen.
Ergänzt wird die Praxis durch fundiertes Wissen über das autonome Nervensystem: Sie lernen, wie Regulation über den Körper möglich ist, wie Stress – positiver wie negativer – wirkt und welche individuellen Reaktionsmuster sich im Alltag zeigen.
Achtsamkeitsmethoden, Atemübungen und Entspannungstechniken unterstützen dabei, Selbstfürsorge bewusst zu entwickeln und nachhaltig zu verankern.
Geführte Körper- und Atemübungen, Meditation, sanfte funktionelle Bewegung sowie Austausch in der Gruppe fördern die Selbstregulation. Zeiten der Ruhe, Natur- und Erholungsphasen auf dem weitläufigen Gelände und dem hauseigenen SPA der Son Manera Retreat Finca ermöglichen es, Erlebtes zu integrieren und neue innere Stabilität aufzubauen.

Dieses Retreat richtet sich an Menschen, die ihr Nervensystem besser verstehen und regulieren möchten, ebenso wie an Fachpersonen aus Therapie, Coaching, Pädagogik oder Gesundheitsberufen, die ihre körperorientierte Kompetenz vertiefen wollen.

<u>Das nehmen Sie aus dem Retreat mit:</u>

- **Mehr innere Ruhe und Stabilität** durch ein besser reguliertes Nervensystem
- **Freudvolle Bewegungserfahrungen** mit Nia als Ressource im Alltag
- **Ein vertieftes Körperbewusstsein** und stärkere Selbstwahrnehmung
- **Nachhaltige Strategien für Selbstregulation**, Präsenz und Resilienz

m: office@indigourlaub.com
w: www.indigourlaub.com

Programmverlauf

28. November 2026

ab 15.00 h	Beziehen des Zimmers möglich
18.30 h	Abendessen

29. November – 04. Dezember 2026

07.30 h - 09.30 h	Morgeneinheit
bis 11.00 h	Brunch
14.00 h	Mittagessen mit Salaten und Suppe
16.30 h - 18.30 h	Nachmittagseinheit
18.30 h	Abendessen

05. Dezember 2026
Frühstück und Abreise

Zeit- und Programmänderungen vorbehalten!

Bitte mitbringen:
bequeme Kleidung