nel

natürlich essen & leben

nel ist eine Lebensweise, sich der Intelligenz des eigenen Körpers zu besinnen, den nährenden Elementen wieder mehr Raum zu geben und zu den eigenen inneren Ressourcen zurückzukehren.

... in einer Umgebung, die von unendlicher Weite geprägt ist.
... an einem Ort, der zum Wohlfühlen einlädt.

Eine Woche mit basischer Ernährung, Impulsvorträgen, Achtsamkeit und Meditation :

Elke Scheffer, Ernährungswissenschaftlerin, Coach für Achtsamkeit und Selbstmitgefühl

www.elke-scheffer.de

nel

… eine Zeit für Körper, Geist & Seele

Körperlich:

Der Rhythmus der Mahlzeiten und bewusste Pausen unterstützen den Körper in seiner natürlichen Regeneration. Die basische Ausrichtung des Essens ergänzt diesen Prozess auf wertvolle Weise. Mit sanften Bewegungsübungen aktivieren wir unseren Körper und sensibilisieren die Wahrnehmung.

Geistig:

Der menschliche Geist mag eine Balance zwischen Anregung und Muße. In dieser Woche fließen Impulsvorträge zu Achtsamkeit, Selbstfürsorge und Nährendem in Meditation, Entspannung und Achtsamkeitsimpulse ein.
Ein besonderes Augenmerk liegt auf der Achtsamkeit beim Essen und Zeiten der Muße & Reflexion.

Seelisch:

Die Seele sehnt sich nach dem, was sie nährt - und sie kommt im schnelllebigen Alltag manchmal kaum hinterher.
In dieser Woche schaffen wir Räume, in denen die Seele zur Ruhe kommen kann und Impulse für den Alltag findet.