



Saunazeremonien für die innere Ruhe

Endlich mal dem lauten, unruhigen und turbulenten entfliehen – viele Saunagäste wünschen sich genau das. Wir zeigen Ihnen ruhige, milde, sanfte, leise, besonnene und heitere Aufgüsse mit viel Harmonie. Lernen Sie, wie Aufgüsse gelassen, achtsam und anmutig vorgetragen werden, für Inspiration, Klarheit und innere Ruhe Ihrer Gäste. Diese Schulung ist für alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter geeignet, die in der Sauna und im Aufguss eingesetzt sind, besonders wenn sie ihre Darstellung verfeinern wollen. In dieser Inhouse Schulung werden verschiedene Bausteine für Saunazeremonien vorgestellt und in einem abwechslungsreichen Programm miteinander kombiniert. Gut ausgearbeitete Klang- und Traumreisen bieten ein entspannendes Wohlfühl-Schwitz-Erlebnis. Die Raumbeduftung mit unterschiedlichen Duftnoten unterstreichen die Zeremonien. Durch die angebotene Vielfalt der Zeremonien können die Teilnehmenden ihre persönlichen Vorlieben entdecken. Es werden dabei die individuellen Stärken des Einzelnen gefördert und eine authentische Präsentation erarbeitet. Im Praxisteil wird das neue Wissen in Form von verschiedenen Zeremonien dann geübt.

Hintergrundwissen im Theorieteil

- Was bewirkt der Einsatz von Musik und Naturgeräuschen in der Sauna?
- Warum verändert sich das Schwitzempfinden beim Einsatz von Klangschalen in der Sauna?
- Was sind Duftnoten und wie kann man Düfte miteinander kombinieren?
- Die Wirkung der eigenen Stimme auf die Zuhörer
- Wie können Texte und Ansagen gut präsentiert werden?
- Wir gestalten selbst einen entspannenden Text
- Atemübungen zur Eigenwahrnehmung und Entspannung

Bausteine für Saunazeremonien

Kurze Texte oder kleine Geschichten

Raumbeduftung mit Duftnoten

Klanginstrumente: Klangschalen, Regenmacher, Klangspiele

Töne: Musik, Naturgeräusche, Gema-freie MP3-Einspielungen

Praxis: Durchführung von themenbezogenen Klangzeremonien und Traumreisen

Beispiele: 3 Klänge - 3 Düfte, Die 4 Elemente Zeremonie, Klang - Atmen

Am Strand von Hawaii - Gute Laune Zeremonie

Räucherzeremonie: Evening Rise oder Spirit of Indien

Dozentin: Uta Karen Mempel, Dipl. Musikerin, Ebersbach an der Fils