

Hiina meditsiini retriit Vihula mõisas

24.-30. jaanuar 2021

Hiinlased on
aastasadu otsinud
"surematuse tabletti." Kuid
üsna kiiresti mõisteti, et ainuke
tee hea tervisega pikaajaliseks
on pidevalt järgida looduseadusi,
süüa tervislikku toitu, võimelda,
teha hingamisharjutusi
ning hoidameel
tasakaalus.

Retriit on aeg tervenemiseks,
mõtisklemiseks, enda sisse vaatamiseks
ning hiina meditsiini tööriistade õppimiseks,
et hiljem juba iseseisvalt praktiseerida
ja tasakaalus püsida. Kõike seda toetab
ajalooline Vihula mõisa interjäär, imeline
loodus ning tervislik ja puhas toit.

Hiina meditsiini retriidi nädala jooksul on sul võimalus
eemalduda argitoimetustest, et keskenduda iseendale
ja oma tervisele. Hiina meditsiini arst Rene Bürkland
ning terapeutid Virge Naeris ja Marko Hiir aitavad sul
näha sümptomeid ja märke enne, kui haigus tekib ning
õpetavad, kuidas leida sisemist ja välist tasakaalu, et
energia ei läheks paigast ega tekiks terviseprobleeme.

Retriidile eelneb Rene Bürklandi vastuvõtt hiina meditsiini
keskuses Tervise Alkeemia (Tulika 19, Tallinn), kus ta
teeb sulle esimese hiina meditsiini diagnostika ja nõelravi
seansi.

Nädala alguses ehk teisel päeval toimub organismi
puhastus ensüümidega.

Järgmistel päevadel toimuvad vastavalt sinu raviplaanile
allpool toodud teraapiad:

- 3 x hiina meditsiini vastuvõtt ja nõelravi, doktor Rene Bürkland,
- 1 x tuina massaaž, massöör Marko Hiir,
- 1 x kuputeraapia koos ravitaimede mähistega, massöör Marko Hiir,
- 1 x individuaalne nõustamine praktiliste harjutustega, terapeut Virge Naeris.

Rene Bürklandi ja Virge Naerise juhendamisel on sul
võimalus iga päev osaleda hiina ravivõimlemise ehk
qi gongi, Jaapanist pärist venitusharjutuste ehk shindo ja
hingamisharjutuste praktikatel.



Rene Bürkland



Marko Hiir



Virge Naeris

Lisaks toimuvad:

- neli loengut/ vestlusringi, kus Rene Bürkland räägib, kuidas saada ja jääda terveks
- kaks praktilist töötuba, kus Marko Hiir õpetab erinevaid massaaži tehnikaid
- Virge Naerise loeng, kus ta räägib emotsioonide mõjust meie organismile.

Kõik need on väga head tööriistad, mida hiljem iseseisvalt praktiseerida.

Kogu tervisenädala jooksul on võimalus jalutada imelistes looduskaunites kohtades ja nautida tervislikku taimetoitu. Retriidi nädal toimub kaunis Vihula Mõisas, mis nimetati parimaks ajalooliseks Euroopa hotelliks 2020.

Retriidi hind 2500 EUR sisaldab majutust kaheinimese standardtoas. Lisatasu eest on võimalus ööbida ühekojalises või kõrgema kategooria toas.

Lisainfo ja registreerimine: katrin@tervisealkeemia.ee
Ettemaks 500 EUR tagab koha tervisenädalal.