

Unsere Angebote

Yoga

Mit Silvana

Bewege deinen Körper und komme an bei dir selbst. Ich nenne meinen Yogastil „gentle flow“, also sanfter Fluss. Der Schwerpunkt liegt dabei auf fließenden, mit dem Atem verbundenen Bewegungen, die sowohl dehnen, wie auch kräftigen. Es geht dabei darum, deinen Körper zu spüren, zu lernen, auf dich zu hören und in Verbindung mit dir selbst zu treten. Auch Aspekte aus der yogischen Philosophie integriere ich sehr gerne in meine Stunden, um die Wurzeln dieser Praxis zu ehren.

Nach Wunsch plane ich für dich gerne auch eine Yin oder restorative Yogastunde.

Yoga findet im Freiraum (martinafrei.ch/freiraum) statt. Je nach Jahreszeit ist es auch möglich, Yoga im Wald zu praktizieren.

In Gruppe möglich.

Schamanisches Reiki

Mit Martina

Schamanisches Reiki wirkt tief im Menschen und behandelt ihn als Ganzes – Körper, Geist und Seele. Reiki aktiviert die Selbstheilungskräfte, wirkt harmonisierend und entspannend. Durch Auflegen meiner Hände auf bestimmte Stellen auf dem bekleideten Körper wird Energie übertragen.

Mit «Werkzeugen» aus der schamanischen Heilarbeit wie Trommel, Rassel, Räucherwerk und anderem behandle ich dich während der Reikibehandlung so, wie du es gerade brauchst um den Fluss deiner Lebensenergie zu unterstützen.

Nur in der Entspannung ist Veränderung möglich.

Das schamanische Reiki findet im Freiraum statt.

Nur im 1:1 Setting möglich.

Waldbaden

Mit Silvana

Waldbaden - oder Shinrin Yoku - hat seinen Ursprung in Japan und meint das Baden in der wohltuenden Atmosphäre des Waldes oder der Natur im Allgemeinen. Durch achtsame und entschleunigte Übungen öffnest du dabei deine Sinne und nimmst die Natur vertiefter und auf andere Weise wahr. Waldbaden ist das perfekte Mittel gegen Stress und um bei dir und in der Natur anzukommen.

Ich führe dich durch die wunderbare Natur in und um Stierva. Wir sind langsam und ganz bewusst unterwegs, mal geniessen wir die Stille, mal lassen wir unser inneres Kind erwachen. Mal kreativ, mal beobachtend.

Waldbaden findet draussen statt.

In Gruppe möglich.

Krafttierreise

Mit Martina

Bei der schamanischen Krafttierreise begibst du dich auf eine besondere Reise, um dein persönliches Krafttier kennen zu lernen und mit ihm in Kontakt zu treten.

Während dieser Reise wirst du durch die Klänge der schamanischen Trommel in einen entspannten Zustand versetzt, in dem dein Geist offen für neue Erfahrungen ist. Ich begleite dich auf dieser geführten Reise, auf welcher du dein Krafttier treffen kannst, das dir als Verbündeter, Helfer und Lehrer Unterstützung, Schutz und Inspiration schenken kann.

Nach der Reise nehmen wir uns Zeit, um deine Erfahrungen zu reflektieren und die Verbindung zu deinem Krafttier zu vertiefen.

Diese Krafttierreisen sind eine wundervolle Möglichkeit, mehr über dich selbst zu erfahren, Impulse zu erhalten und deine innere Kraft zu stärken.

Die Krafttierreise kann draussen oder im Freiraum stattfinden.

In Gruppe möglich.

Naturbegleitung

Mit Silvana

Bei einer Naturbegleitung begleite ich dich anhand eines von dir gewählten Themas auf der Suche nach Antworten durch die Natur. Ich führe dich in die Praxis des Spiegelgangs an (angelehnt an den schamanischen Schwellengang), bei welchem du lernst die Natur als einen Spiegel deiner Innenwelt wahrzunehmen und diese Erkenntnis zu nutzen, um Antworten in der Natur zu finden.

Gemeinsam definieren wir eine Frage zu einem Thema, das dich gerade beschäftigt, und gehen dann gemeinsam in den Wald, wo wir den Spiegelgang durchführen und uns im Anschluss darüber austauschen, was wir erlebt haben und dies in Bezug auf deine Frage interpretieren, so dass du Klarheit über deine Frage erhalten kannst.

Die Naturbegleitung findet draussen statt.

In Gruppe möglich.

Räuchern

Mit Martina

Zu jedem Thema gibt es eine passende Räucherpflanze, die dich dabei unterstützt, wieder in den Fluss zu kommen, Altes abzuschliessen, Neues anzupacken oder dich in einem aktuellen persönlichen Thema entlasten kann.

Beim Räuchern wirken die Absicht und die Kraft der Pflanze. Ich verwende fast ausschliesslich heimische Kräuter, die ich im Albulatal sammle.

Ob bei einer Auraräucherung, die nah am Körper ausgeführt wird, einer Themenräucherung zu einem Lebensthema, das dich gerade beschäftigt, oder einer Räucherreise zur Entspannung mit verschiedenen Räucherpflanzen – es werden Energien transformiert, Blockaden aufgelöst und Neues darf sich zeigen.

Räuchern kann draussen oder im Freiraum stattfinden.

In Gruppe möglich.

Naturritual

Mit Silvana

Passend zur Jahreszeit, zur Mondphase oder zu deinem Thema gestalte ich ein Ritual für dich, mit dem du dich mit dir selbst und den Rhythmen der Natur verbinden kannst. Dabei sollen alle unsere Seins-Ebenen aktiviert und in den Genuss kommen: Wir bewegen unseren Körper auf sanfte Weise passend zum Thema, wir meditieren und reflektieren, schreiben Intentionen auf und richten uns bewusst auf die Jahreszeit oder die Mondphase aus.

Das Naturritual kann draussen oder im Freiraum stattfinden.

In Gruppe möglich.

Yoni-Steaming

Mit Martina

Über wohlig warmen Wasserdampf sitzen und den Körper mit angenehmer Wärme durchströmen lassen – Yoni- Steaming wirkt entspannend auf deinen Schosraum und deinen ganzen Körper ist viel mehr als nur eine Behandlung für deine Yoni.

Frauen auf der ganzen Welt schätzen die natürliche Heilkraft des Dampfs von unten – schon unsere Urgroßmütter nutzten Sitzdampfbäder mit Heilkräutern.

Gemeinsam suchen wir die für dich passenden Steamingkräuter aus. Warm eingepackt auf dem Yoni-Steaming- Hocker geniesst du den Dampf und die Entspannung. Nach dem Dampfen brauchst du Ruhe und Integration, die du liegend und wohlig «eingepackt» geniessen darfst.

Yonisteaming ist nicht geeignet, wenn du gerade menstruierst oder schwanger bist.

Das Yonisteaming findet im Freiraum statt.

Nur im 1:1 Setting möglich.