



Urlaubsseminar Toskana mit Viramano U. Wermund

Samstag, 26. Juli bis 01. August 2026

Vom Kopf in den Körper - Atem, Sinnlichkeit und Lebensfreude

Es geht um Fühlen statt Funktionieren, Erleben statt Analysieren.

Dein Atem wird dabei zu deinem wichtigsten Begleiter. Ob du als Single kommst oder in Beziehung bist – dieses Seminar schenkt dir Raum für echte Begegnung mit dir selbst und deinem/r Partner/in und, wenn du möchtest, auch mit anderen. Es geht nicht darum, jemand anderes zu werden, sondern darum wieder zu fühlen, wer du wirklich bist.

Wir nutzen die Unterstützung des toskanischen Flairs, um unseren Blockaden und Schattenseiten in Bewusstheit und Liebe zu begegnen, diese zu teilen und uns wieder für unsere sinnliche Freude und mehr Intimität mit allem, was wir wirklich sind, zu öffnen.

Seminarinhalt -

- Körperwahrnehmung, Stretching und Atemwahrnehmung
- Konditionierungen sowie emotionale Muster aus der Kindheit erkennen und erlösen
- Grundlagen einer intimen Beziehung zu dir selbst und zu Partnern
- die Kraft deiner sexuellen Energie
- Picknick am Meer,
- Spiel, Bewegung, Leichtigkeit und Spaß
- Meditationen im Olivenhain, im Pinienwald und am Meer

Der Tagesablauf im Seminarraum dauert von 07.30h bis ca. 14.00h.

Auf Wunsch und nach Absprache stehe ich für Einzelsitzungen, Abendmeditation und Abendprogramme gerne zur Verfügung.

Ort: Das Nirvesha Center in La Muraglina, I-57020 Bibbona / Italien,

Tel. 0039-0586-670 368 liegt auf der Höhe der Insel Elba ca. 45 km von Livorno, unberührt von Verkehr und Tourismus.

Zum Meer sind es 7 km, zum nächsten Ort 2 km. Der einfache aber sehr schöne Seminarplatz steht für sich auf 6 ha Land mit Wiesen, Wald und vielen Feigen- und Olivenbäumen.

Nach Absprache sind auch Gäste und Kinder herzlich willkommen!

Datum: 26. Juli um 18h bis 01. August 2026 um ca. 15h

Kosten: € 550.- für das Gruppen- und Meditationsprogramm
zuzüglich Kost und Logis

Anmeldung: Bitte bis spätestens 15. Mai 2026 mit Formular auf der Webseite und durch

Anzahlung von 50% der Seminargebühr

Viramano U. Wermund, Körper-, Psychotherapie & Meditation Hechtstr. 13, D-82266 Inning
Tel. 08143-8065, mobil 0170-332 44 79, viramano@hotmail.com, www.viramano.de