

# Stress Detox Kurse

## Was ist Stress eigentlich?

Warum wird der Stress nicht geringer, obwohl wir gerade aus einem schönen Urlaub zurückgekehrt sind, regelmäßig Sport treiben oder sogar Tabletten zur Stressreduktion einnehmen?

Ist es möglich, unseren Körper, unsere Gefühle und unser gesamtes Sein von Stress zu befreien?

Wie können wir die aus Stress resultierende Schlaflosigkeit, Angst, Konzentrationsmangel und die Frustration in unseren diversen zwischenmenschlichen Beziehungen bewältigen?

Eine Antwort auf diese Fragen kann der Stress-Detox Kurs sein. Anders als in herkömmlichen oft oberflächlichen Herangehensweisen zur Stressreduktion wird in diesem ein- oder zweitägigen Kurs der Stress aus unterschiedlichen Bereichen des Bewusstseins und Unterbewusstseins, des physischen Körpers, des Emotionalkörpers und des Energiekörpers gelöst. Als Resultat spürt man eine sanfte Heilung des Herzens, mehr Vitalität im Körper und die Fähigkeit, sich besser auf die bedeutungsvollen Themen des Lebens zu fokussieren.

Easy to practice meditations, and wisdom centred processes give you the experience of the fusion of the ancient and modern, mystical and scientific.



Gifted by Krishnaji and Preethaji, the Founders of O&O Academy, 'The Stress Detox' work shop unifies the power of the Source & the power of Consciousness to give you a beautiful experience of life.

Geleitet wird der Stress-Detox Kurs von Ladina Priya Kindschi vom Star Fire Mountain College Davos. Sie ist ausgebildete One-Consciousness-Trainerin der O&O Academy bei Chennai in Indien und hat dort eine intensive Ausbildung erhalten.

Die O&O Academy ist eine anerkannte internationale Schule für Philosophie und Meditation. Ihre Zielsetzung ist es, das menschliche Bewusstsein positiv zu verändern.

## Organisatorisches

### Kurszeiten

Freitag 12.00 Uhr bis 18.00 Uhr

Samstag 9.30 bis 18.30 Uhr

Sonntag 9.00 bis ca.17.30 Uhr

### Kursorte

- Solothurn: Touring-Haus, Bielstrasse 109, 4500 Solothurn
- Davos Wiesen: Schulhaus Wiesen, 7494 Wiesen Davos
- Basel: You-dance Studio, Falkensteinstr. 17, 4053 Basel
- Dreien: Seminarzentrum, Hauptstr. 532, 9612 Dreien
- in Luzern: Details gerne auf Anfrage

### Übernachtungsmöglichkeiten

- Davos Wiesen: in umliegenden Hotels oder direkt im Schulhaus
- Basel: in umliegenden Hotels bzw. Jugendherberge
- Dreien: ab CHF 70.– pro Person im Doppelzimmer inkl. Vollpension

Detaillierte Infos jeweils gerne auf Anfrage

Durch die Kombination von einfach anwendbaren Meditationen und weisheitsbasierten Prozessen wird die Vereinigung von uralten und modernen sowie mystischen und wissenschaftlichen Ansätzen erlebbar.

### Wochenendkurse und Tagesseminare

Stress Detox Wochenendkurse, jeweils freitags Tanztherapie, Yoga, Mantra Singen. Am Samstag und Sonntag ausschliesslich Stress Detox (auch nur Sa und So buchbar)

- Freitag 3. bis Sonntag 5. Juli in Basel
- Freitag 10. bis Sonntag 12. Juli in Davos Wiesen
- Freitag 27. bis Sonntag 29. November in Luzern

Stress Detox Tagesseminar  
Sonntag 17. Mai in Solothurn  
Sonntag 4. Oktober in Dreien, SG

Kurskosten: 2 Tage CHF 360.–, 1 Tag CHF 180.-

Infos und Anmeldung: [ladina@starfire-college.ch](mailto:ladina@starfire-college.ch)

*Da ich eidgenössisch dipl. Kunsttherapeutin bin, übernehmen einige Krankenkassen aus der Zusatzversicherung anteilmässig Kosten an die Seminare. Bitte erkundige dich bei deiner Krankenkasse*