

Integrationsbegleitung nach einem Aufenthalt in der Clinica Holistica Engiadina

*Tanz- und Bewegungstherapeutisches
Angebot für Körper, Geist und Seele*



Um die Nachhaltigkeit des stationären Aufenthalts weiter zu stärken, bietet Ladina Priya Kindschi vom Star Fire Mountain College Davos für Ex-PatientInnen der Clinica Holistica ein weiterführendes unabhängiges ambulantes körperzentriertes Anschlussprogramm an. Es findet in Form von externen Tagesseminaren sowie online-Zoom-Programmen statt. An diesen Programmen nehmen auch andere Interessierte teil.

Ladina Priya Kindschi ist zu 40 % als Tanztherapeutin im KunsttherapeutInnenteam der Clinica Holistica Engiadina angestellt. Zusätzlich leitet sie dort zweimal monatlich an Samstagen das Freiwilligenangebot Yoga und Meditation. Sie ist eidgenössisch dipl. Kunsttherapeutin, Fachrichtung Bewegungs- und Tanztherapie, dipl. Yogalehrerin, One consciousness Trainerin, Stress Detox Trainerin.

Im Jahre 98 hat Ladina Kindschi ihre Schule für ganzheitliches Wachstum und persönliche Transformation durch Tanz, Yoga und Meditation, ihr Star Fire Mountain College Davos gegründet. <https://www.starfire-college.ch/>



Ziele der Integrationsbegleitung

- Unterstützung der PatientInnen beim Übergang vom geschützten Clinica-Setting in den Alltag
- «Fuss fassen» zuhause – Struktur und Skills im Alltag anbieten
- Support beim Stärken der erlangten Ressourcen
- Vertiefte Selbstfürsorge
- Begleitung auf dem Weg zur ganzheitlichen Gesundheit

Angebote

6 Module im Gruppensetting, jeweils als Tagesseminar
2-wöchentliches online-Angebot
Einzelsettings Tanz- und Yogatherapie, nach Bedarf

Tagesseminare

Ziele: Die bereits aus der Tanztherapie bekannten Elemente werden in der Gruppe wiederholt und vertieft. Die KlientInnen können sie direkt in ihren Alltag integrieren.

Die folgenden Themen sind Fokuspunkte der Tagesseminare

- Stärkung des Körperbewusstseins, des Immunsystems und des Wahren Selbst
- Erdung und Stabilität erlangen
- Aktivieren der Selbstheilungskräfte
- Mut zur Abgrenzung finden
- Körperbetonte Stressregulation
- Aufbau von Zuversicht, Ausgeglichenheit, Vertrauen und innerer Stärke

Dauer: 6 Module, jeweils 1 x monatlich an einem Sonntag, jeweils von 10.00 bis 17.00 Uhr

Inhalte: Ausdruckstanz, Meditationen, Gesundheitsübung, Atemarbeit, Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen, Malen, Mantrasingen

Kosten: CHF 180.- pro Tagesseminar. Jedes Tagesseminar kann einzeln gebucht werden.

MindestteilnehmerInnen: 6, maximal 12

Online Angebote via Zoom

Ziele: kurze Bewegungs- und Tanzsequenz um in die eigene Mitte zu kommen. Aktivierung der Chakren (Energiezentren)

Dauer: alle 2 Wochen am Montag jeweils 20.00 Uhr bis spätestens 21.30 Uhr

Inhalte: Austausch, Meditationen, Gesundheitsübung, Atemarbeit, Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen.

Kosten: CHF 97.- für 6 Abende, CHF 20.- pro Abend. Alle Abende können einzeln gebucht werden.

Einzeltherapien

Ziele: individuell optimal angepasste Förderung der KlientIn. Begleitung und persönlich abgestimmter Einsatz therapeutischer Methoden auf dem Weg zur ganzheitlichen Gesundheit.

Dauer: je nach Bedarf, jeweils ca. 90 Minuten

Kosten: CHF 160.- pro Stunde.

Die Finanzierung liegt in der vollen Verantwortung der PatientInnen. Viele Krankenkassen übernehmen sowohl für Einzeltherapien als auch für Gruppentherapien einen Anteil der Kosten aus der Zusatzversicherung. ZSR-NR G127160. Bitte wenden Sie sich direkt an Ihre Krankenkasse.

Angebotene Elemente aller Angebote

- Tanz- und Ausdruckstherapie
- Yoga
- Meditation
- Mantrasingen
- Entspannungsübungen
- Atem- und Achtsamkeitsübungen

Alle Elemente und Achtsamkeitsübungen sind einfach, kurz und prägnant. Sie beruhigen den Verstand, helfen ins Hier und Jetzt zu kommen und können eine gut geerdete, in den Alltag integrierbare Spiritualität aufbauen. Wichtig ist, dass die PatientInnen diese Übungen selbständig anwenden.

In der Gruppentherapie live und online tauschen sich die PatientInnen mit gesunden Menschen, die im Arbeitsprozess stehen und ebenfalls auf dem inneren Weg sind, aus. Sie erfahren Unterstützung und Halt und bauen Schritt für Schritt Eigenständigkeit, Eigenverantwortung und ihre Selbstfürsorge auf. Diese regelmässige Unterstützung in einer Gruppe mit bekannten Menschen gibt Kraft. Das gegenseitige Miteinander und Füreinander gibt Mut und Vertrauen. Die innere Stabilität und das Selbstbewusstsein werden gefördert.

Tagesseminare zur Integrationsbegleitung

- **Erstes Modul, Aktivierung des Wurzelchakras**

Sie aktivieren Ihr Wurzelchakra, werden ruhig, stabil und gelassen. Sie erfahren und erleben, dass Sie viel mehr als nur Ihr Körper sind.

- **Zweites Modul, Aktivierung des Wasserchakras**

Sie aktivieren Ihr Wasserchakra und tauchen ein in Ihre innere Freude. Sie erleben und feiern die Energie ihres glücklichen, freien inneren Kindes.

- **Drittes Modul, Aktivierung des Feuerchakras**

Sie aktivieren Ihr Feuerchakra, lassen alte Ängste und Blockaden los. Sie erwachen zu Ihrer inneren Power und zu Ihrer Lebendigkeit und Leidenschaft.

- **Viertes Modul, Aktivierung des Herzchakras**

Sie aktivieren Ihr Herzchakra und öffnen sich für Mitgefühl und Liebe für sich selber, Ihre Mitmenschen und alles Lebendige.

- **Fünftes Modul, Aktivierung des Halschakras**

Sie aktivieren Ihr Halschakra und tauchen in den Fluss des Lebens ein. Sie stehen mutig und kraftvoll für sich ein.

- **Sechstes Modul, Aktivierung des Dritten Auges und des Kronenchakras**

Sie aktivieren ihre beiden obersten Energiezentren und nehmen sich selbst als kraftvolle Einheit wahr. Sie sind in Ihrer Mitte und Ihrer Kraft und Teil des Grossen Ganzen.

Kursort: Malayogastudio, Gotthardstrasse 32, direkt beim Bahnhof in Thalwil

Kursdaten: Die genauen Kursdaten entnehmen Sie bitte der homepage

<https://www.starfire-college.ch/>

Kurszeit: jeweils 10.00 Uhr bis 17.00 Uhr

Kurskosten: CHF 180.- pro Tag

Kontakt und weitere Infos:

Ladina Priya Kindschi

Horlaubenstrasse 5

CH-7260 Davos Dorf

+41 79 448 30 92

ladina@starfire-college.ch, <https://www.starfire-college.ch/>