



Loslassen. Durchatmen. Frei sein.

Donnerstag 14. Nov. bis Sonntag 17. Nov. 2024

4 Wohlfühltage für DICH

Eine Auszeit aus dem Alltag in den Bergen, um Dich voll und ganz DIR zu widmen.

Um in der Entschleunigung Deinen Geist zur Ruhe kommen zu lassen.

Dich mit Dir selbst zu verbinden, Deinen Fokus und Deine Präsenz wieder darauf zu richten, was dir im Leben wirklich wichtig ist und dich nährt.

So tankst Du körperlich, geistig und seelisch Kraft und Energie für deinen Alltag.

Das alles erfährst und erlebst du in einer praxisnahen Umsetzung an Dir selbst.



Was dich erwartet

3 Nächte im Hotel Stelserhof, Stels im Prättigau

inklusive 3/4-Pension aus regionaler und nachhaltiger, vegetarischer Küche

Tägliche Seminareinheiten im wunderschönen Seminarraum:

Achtsamkeitspraxis, Meditationen, Impulse, Übungen und Austausch zu den Themen Entspannung, Stressregulation, Selbstwahrnehmung, Lebensfreude, Präsenz und Umgang mit Glaubenssätzen

Ein wertschätzender und liebevoller Kreis mit 8-12 Frauen und zwei erfahrenen Kursleiterinnen

Raum für DICH - zum Ausruhen, für deine Selbstreflexion, für individuelle Spaziergänge



Programm

Donnerstag

Individuelle Anreise und Zimmerbezug

15.30 Seminarbeginn

16.15 Begrüssungssnack mit Kaffee, Tee, Säften und Kuchen

17.00 - 18.30 Seminareinheit zum Ankommen

18.30 3-Gang -Abendessen

Abend zur freien Verfügung

Freitag und Samstag

8.30 Körperübungen und Meditation

9.30 reichhaltiges Frühstücksbuffet

11.00 - 13.30 Seminareinheiten

13.30 Suppe und Blattsalat mit Brot

16.00 - 18.00 Seminareinheiten

18.30 3-Gang-Abendessen

Freiwilliges Abendprogramm mit Entspannungsmeditation

Sonntag

8.30 Körperübungen und Meditation

9.00 reichhaltiges Frühstücksbuffet

10.30 – 13.15 Seminareinheit

Gemeinsamer Abschluss



Kurskosten

Kurskosten: Fr. 490.-

Seminareinheiten mit Übungen, Anleitungen, Impulsen, Austausch, Yogamatten, Kissen, Decken

Annullationskosten:

bis 45 Tage vor Abreise Fr. 80.00, danach 100% Mindestanzahl zur Durchführung: 8 Frauen

Hotel Stelserhof

Kosten für 3 Nächte

Doppelzimmer mit Dusche / WC: Fr. 450.-

Doppelzimmer mit Lavabo: Fr. 411.-

Einzelzimmer mit Dusche / WC: Fr. 510.-

Einzelzimmer mit Lavabo: Fr. 441.-

Inbegriffen

3 Übernachtungen in entsprechenden

Zimmerkategorie inkl. reichhaltigem

Frühstücksbuffet

3-Gang Abendessen mit Salatbuffet, Hauptgang und Dessert

Suppe und Blattsalat mit Brot am Mittag

Snack am Nachmittag mit Säften, Kaffee, Tee und Kuchen

Annullationskosten

Es gelten die AGB's vom Hotel Stelserhof, stelserhof.ch

Das Hotel Stelserhof in Stels liegt auf einer Sonnenterrasse oberhalb Schiers im Prättigau, mitten in der Bündner Bergwelt.

Gut zu erreichen mit öV (Postauto ab Schiers RhB oder mit Privatauto). Persönlicher Service mit familiärem Ambiente und frischer, nachhaltiger Küche

Informationen & Anmeldung bis 30. September 24

praxis@denisemeier-coaching.ch
079 416 95 05 | denisemeier-coaching.ch

s.vogel-engeli@respektvoll.ch
077 411 71 59 | respektvoll.ch.ch



Denise Meier

Prozessbegleiterin | Coach
Systemtherapeutin
Somatic experience SE
Traumatherapie
Seminarleiterin
Eigene Praxis in Frauenfeld

Kursleitung

Susanna Vogel-Engeli

Beratung | Coaching
Systemtherapeutin
Kommunikationstrainerin
Seminarleiterin
Visuelle Kommunikation
Eigene Praxis in Münchwilen

