



15. – 17. MÄRZ 2019

**MEDITATION & ACHTSAMKEIT
STRESS LASS NACH**

RETREAT

Fühlen Sie sich gestresst? Unkonzentriert, unruhig, müde, eher am Funktionieren anstatt zu leben?

Zur Ruhe kommen, den Blick weiten, fokussieren auf das wirklich Wesentliche, Perspektiven klären, einfach Sein, neue Kraft tanken. Das dürfen Sie hier - in diesem Retreat geht es um Sie!

Wirkungsvolle Stressbewältigungsmethoden, Achtsamkeitsübungen und Meditationen bei Kaminfeuer bringen Sie zurück in mehr Ausgeglichenheit, mentale Ruhe und innere Stärke. Das Bergpanorama, frische Luft und einfache Bewegung in der Natur machen den Kopf freier und öffnen neue Blickwinkel.

DIESER RETREAT IST FÜR SIE DAS PASSENDE, WENN SIE

- sich gestresst, unkonzentriert, unruhig und müde fühlen und
- innere Ruhe, Ausgeglichenheit, Ihren Fokus und neue Kraft suchen,
- einen freien Kopf, klarere Gedanken, Ihre Entscheidungsfähigkeit zurück möchten,
- erkennen wollen, was Ihren Stress auslöst und wie Sie ihn besser meistern,
- verschiedene Achtsamkeitsmethoden und Meditationsarten zur Stressbewältigung, auch draussen in der Natur ausprobieren möchten,
- eine kleine Gruppe von max. 8 Teilnehmer(innen) schätzen.

INHALTE SIND

- achtsamer Umgang mit sich selbst - auch bei Stress
- Erkennen der eigenen Stressfaktoren, die eigenen Ziele entspannter erreichen
- Ausgeglichenheit, mentale Ruhe, innere Stärke, klarer Fokus
- Was brauche ICH und was tut mir wirklich gut? Was ist mir wirklich wichtig?
- Stressbewältigungsmethoden, Achtsamkeitsübungen, Meditationen, MBSR
 - drinnen bei Kaminfeuer und draussen in der Natur
- «Medicine Walk» in der Natur, die kleine Visionssuche

Die Inhalte sind für Anfänger sowie Praktizierende. Der Retreat findet im grosszügigen «Ucliva» Seminarraum mit Bergpanorama und Kaminfeuer, sowie in der Natur, statt.

BEGINN am Freitag, 15. März 2019, um 18h00

ENDE am Sonntag, 17. März 2019, um 16h00

PREIS CHF 325,00 pro Person für den Retreat, zzgl. Hotelkosten

ANMELDUNG an info@ucliva.ch oder Ucliva-Telefon (+41) 81 - 941 22 42

SEMINARLEITUNG

Nicole Schwalda ist erfahrener Coach, Trainerin für Meditation, Achtsamkeit und Stressmanagement, frühere Führungskraft in der IT, Wildnispädagogin & Mensch. Ihre Seminare und Coachings gestaltet sie mit Empathie, Weitblick und Klarheit. Sie vereint ihre Kompetenzen aus zahlreichen Ausbildungen, Lebenserfahrung und langjährigem Praktizieren von Meditation und Achtsamkeit. Dabei ist die Natur ein wesentlicher Begleiter – auch in Einzelsitzungen, Vorträgen, Seminaren sowie Retreats.