



30.11. – 2.12.2018 MEDITATION & ACHTSAMKEIT RETREAT

Zur Ruhe kommen, fokussieren auf das wirklich Wesentliche, einfach Sein, neue Kraft tanken.

Das dürfen Sie hier - in diesem Retreat geht es um Sie!

Wirkungsvolle Achtsamkeitsübungen und Meditationen bei Kaminfeuer sowie draussen in der Natur, bringen Sie zurück in Ihre Balance. Sie erfahren innere Ruhe, Ausgeglichenheit, Inspirationen und mehr Klarheit. Gestärkt gehen Sie in Ihr Tun. Wissend, wie Sie ab jetzt für sich wohltuende Rückzugsmomente in Ihrem Alltag erschaffen.

DIESER RETREAT IST FÜR SIE DAS PASSENDE, WENN SIE

- Lust auf ein Rückzugswochenende,
- Sehnsucht nach innerer Ruhe, Ausgeglichenheit, klarem Fokus und neuer Kraft,
- Interesse am Ausprobieren verschiedener Meditationsarten haben.
- Inspirationen für Rückzugsinseln in Ihrem Alltag suchen.
- Eine kleine Gruppe von 6-8 Teilnehmer(innen) schätzen.

INHALTE SIND

- achtsamer Umgang mit sich selbst, auch in stressigen Zeiten
- Achtsamkeitsmeditation, Atemmeditation, Gehmeditation, indianische Meditation
- Achtsamkeitsübungen, auch aus MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction)
- «Medicine Walk» in der Natur, die kleine Visionsuche
- «so gestalte ich mir ab jetzt meine Rückzugsmomente»

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, 30. November 2018, um 18h00

ENDE am Sonntag, 2. Dezember 2018, um 16h00

PREIS CHF 390,00 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, 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.