



# 3. – 5. MAI 2019 MEDITATION & ACHTSAMKEIT RETREAT

Zur Ruhe kommen, neu auftanken, einfach sein und sich auf das wirklich Wesentliche fokussieren. Das dürfen Sie hier! Sie erfahren innere Ruhe, Ausgeglichenheit, Inspirationen und neue Kraft.

Wirkungsvolle Achtsamkeitsübungen und Meditationen 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, müde fühlen und einfach mal wieder auftanken wollen,
- wieder innere Ruhe und Inspirationen für mehr Ausgeglichenheit suchen,
- einen freien Kopf, klarere Gedanken, mehr Zugang zu sich selbst wünschen,
- sich ein wohlthuendes Rückzugswochenende in den Bergen gönnen möchten,
- wirkungsvolle Achtsamkeitsmethoden und Meditationsarten, mit Leichtigkeit und Lachen - auch draussen in der Natur ausprobieren wollen.

## INHALTE SIND *für Anfänger sowie Praktizierende*

- wirkungsvolle Achtsamkeitsübungen und leichte Meditationen
  - Pralinenmeditation bei Kaminfeuer, Achtsamkeitsmeditation, Body Scan, achtsame «WALDbaden»-Übungen, Gehmeditation
  - teils auch draussen am wunderschönen Bachlauf im Bergwald
  - «Medicine Walk» in der Natur, die kleine Visionsuche
- achtsamer und wertschätzender Umgang mit sich selbst
- Was brauche ICH und was tut mir wirklich gut? Was ist mir wirklich wichtig?
- «so gestalte ich mir ab jetzt meine Rückzugsmomente»

**BEGINN** am Freitag, 3. Mai 2019, um 18h00

**ENDE** am Sonntag, 5. Mai 2019, um 16h00

**PREIS** CHF 325,00 / pro Person für den Retreat  
jeweils zzgl. Hotelkosten CHF 335 mit feiner Vollpension und Übernachtung im schönen, hellen Einzelzimmer oder im Doppelzimmer für CHF 255 pro Person

**ANMELDUNG** an [info@ucliva.ch](mailto: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 eine wesentliche Begleiterin – auch in Einzelsitzungen, Vorträgen, Seminaren sowie Retreats.