



18. – 20. JANUAR 2019 MEDITATION & ACHTSAMKEIT RETREAT

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

Sie erfahren innere Ruhe, Ausgeglichenheit, Stärke, Inspirationen und mehr Klarheit.

Wirkungsvolle Stressbewältigungsmethoden, Achtsamkeitsübungen und Meditationen bringen Sie zurück in Ihre Balance. Bergpanorama, die frische Luft, Bewegung in der Natur und ein Kaminfeuer machen den Kopf freier, inspirieren und eröffnen neue Blickwinkel.

DIESER RETREAT IST FÜR SIE DAS PASSENDE, WENN SIE

- sich gestresst, unkonzentriert oder müde fühlen,
- innere Ruhe, Ausgeglichenheit, einen Fokus und neue Kraft suchen,
- einen freien Kopf, klarere Gedanken, mehr Zugang zu sich selbst wünschen,
- verschiedene Achtsamkeitsmethoden und Meditationsarten, auch draussen in der Natur ausprobieren möchten,
- Lust auf ein Rückzugswochenende in den Bergen haben und
- eine kleine Gruppe von 6-8 Teilnehmer(innen) schätzen.

INHALTE SIND

- achtsamer Umgang mit sich selbst, auch bei Stress
- Achtsamkeitsübungen, drinnen bei Kaminfeuer und draussen in der Natur
- sich selbst erforschen und der eigenen inneren Stimme vertrauen
- Achtsamkeits-, Atem-, Geh- und Pralinen Meditation, Body Scan aus MBSR
- «Medicine Walk» in der Natur, die kleine Visionssuche
- «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, 18. Januar 2019, um 18h00

ENDE am Sonntag, 20. Januar 2019, 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.