



ACHTSAMKEIT MEDITATION WALDBADEN RETREAT

8. – 10. Mai 2020

Erlebe, wie du zur Ruhe kommst, entspannst, einfach geniessen und runter kommen darfst. Das Gedankenkarussell macht Pause und du gönnst dir eine wohltuende Auszeit, um neu aufzutanken.

Wirkungsvolle Achtsamkeit, wohltuende Waldbaden Übungen im Bergwald und leichte Meditationen bei Kaminfeuer bringen dich in deine Ausgeglichenheit und innere Ruhe. Das Bergpanorama, frische Luft und einfache Bewegung in der Natur machen deinen Kopf freier und öffnen dir neue Blickwinkel.

Dieser Retreat ist für dich das Passende, wenn du

- dich gestresst, unkonzentriert, müde fühlst und wieder zu dir selbst kommen willst,
- innere Ruhe und Inspirationen für mehr Ausgeglichenheit suchst,
- einen freien Kopf, klarere Gedanken, mehr Zugang zu dir selbst wünschst,
- dir ein wohltuendes Rückzugswochenende in den Bergen gönnen möchtest,
- wohltuende WALDbaden Übungen zum Runterkommen und Auftanken lernen magst,
- wirkungsvolle Achtsamkeitsmethoden und Meditationsarten, mit Leichtigkeit und Lachen – auch draussen in der Natur, ausprobieren willst.

Inhalte sind *für Anfänger sowie Praktizierende, für Männer und Frauen*

- wirkungsvolle Achtsamkeitsübungen und leichte Meditationen
 - Pralinenmeditation am Bach, Achtsamkeitsmeditation im Wald, Body Scan, Gehmeditation im frühlingshaften Bergwald, WALDbaden-Übungen
 - «Medicine Walk» in der Natur, die kleine Visionsuche
- achtsamer und wertschätzender Umgang mit dir selbst
- Was brauche ICH und was tut mir wirklich gut? Was ist mir wirklich wichtig?
- «so gestalte ich mir ab jetzt meine Rückzugsmomente»

Beginn Freitag, 8. Mai 2020, um 18h00

Ende Sonntag, 10. Mai 2020, um 16h00

Preis CHF 325,00 / pro Person für den Retreat

zzgl. Hotelkosten CHF 335 mit feiner Vollpension und Übernachtung im schönen, hellen Einzelzimmer oder im Doppelzimmer CHF 255 pro Person

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 eine wesentliche Begleiterin – auch in Einzelsitzungen, Vorträgen, Seminaren sowie Retreats.