



**16. – 18.
AUGUST 2019**

STRESS LASS NACH!

RETREAT

Fühlen Sie sich gestresst? Unkonzentriert, unruhig, müde, eher am Funktionieren anstatt zu leben? Zur Ruhe kommen, neu auftanken, den Blick weiten, fokussieren auf das wirklich Wesentliche. Das dürfen Sie hier - in diesem Retreat geht es um Sie!

Wirkungsvolle Stressbewältigungsmethoden, 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,
- innere Ruhe, Inspirationen für mehr Ausgeglichenheit suchen,
- erkennen wollen, was Ihren Stress auslöst und wie Sie ihn besser meistern,
- einen freien Kopf, klarere Gedanken, Ihre Entscheidungsfähigkeit zurück möchten,
- wirkungsvolle Achtsamkeitsmethoden und Meditationsarten zur Stressbewältigung, mit Leichtigkeit und Lachen - auch draussen in der Natur ausprobieren wollen.

INHALTE SIND für Anfänger sowie Praktizierende

- 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?
- «Medicine Walk» in der Natur, die kleine Visionssuche
- Stressbewältigungsmethoden,
 - wirkungsvolle Achtsamkeitsübungen und leichte Meditation, z.B. eine Pralinenmeditation bei Kaminfeuer
 - teils auch draussen am wunderschönen Bachlauf im Wald

BEGINN am Freitag, 16. August 2019, um 18h00

ENDE am Sonntag, 18. August 2019, 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.