



VISIONS RETREAT

6. – 8. November 2020

Spürst du den Ruf in deinem Leben voranzuschreiten, etwas anzupacken, dein Leben mehr zu leben anstatt zu funktionieren? Wie eine Sehnsucht, deiner eigenen Wahrheit und Vision näher zu kommen, um diese in die Tat umzusetzen?

Finde heraus, wofür deine Zeit reif ist. Spüre wieder die Kraft in dir, vertraue deinen Schritten und folge deinem Herzensweg. In diesem Visions Retreat erfährst du wie und warum!

Der Visions Retreat ist für dich das Passende, wenn du

- spürst, dass es Zeit für eine Veränderung ist,
- eine Sehnsucht ruft, dass sich in dir etwas neu ausrichten will,
- erkennen willst, wofür deine Zeit reif ist,
- deine Vision - und Inspirationen zum Umsetzen deiner Vision suchst,
- deiner Intuition mehr vertrauen möchtest,
- Lust hast, Meditationen und indianische, schamanische Rituale kennenzulernen,
- mehr Erfüllung, Lebensqualität, Genuss, Sinn und Echtheit in deinem Leben möchtest,
- deine innere Kraft wieder spüren willst.

Was du vom Visions Retreat erwarten kannst

Erlebe, wie du im Visions Retreat innehältst, es in dir ruhiger und somit klarer wird. Spüre, wie du deiner Intuition mehr vertraust, deinen Herzensruf besser verstehst. Meditation, Selbstachtsamkeit, bewährte indigene Rituale bringen dich dir selbst ein deutliches Stück näher. Deine inneren Bilder werden sichtbarer, gewinnen für dich an Bedeutung. Antworten auf wesentliche Fragen werden für dich greifbarer. Erkenne, wie du noch ehrlicher mit dir selbst sein kannst und wie du deinen eigenen Vorhaben mehr Raum gibst. Die Natur unterstützt dich – auch darin, deiner Vision zu begegnen.

Beginn Freitag, 6. November 2020, um 18h00

Ende Sonntag, 8. November 2020, um 16h00

Ort Hotel Ucliva - in der Surselva - Waltensburg/GR und der umliegenden Natur
Beim Frühstücksbüffet verwöhnt dich die Ucliva-Küche mit selbstgemachtem Bircher Müsli und Fruchtsalat, eigenen Marmeladen, frischen Bio-Eierspeisen und vielen Bioprodukten aus der Sennerei Brigels, sonntags mit hausgemachtem Zopf, ... Mittags gibt es für dich einen bunten Salat und Suppe und das 3-Gang-Nachtessen kannst du zwischen vegetarisch oder Fleisch wählen, auch vegan ist mit Voranmeldung möglich.

Inhalte sind

- **meine Standortbestimmung** - wo stehe ich jetzt auf meinem Weg?
- **Wofür ist meine Zeit reif?**
 - Wo möchte Veränderung in mir geschehen?
 - Wovor verschliesse ich noch meine Augen, oder sogar mein Herz?
 - meine Perspektiven betrachten und meinen Blick weiten
 - Vertrauen, Selbstvertrauen, Urvertrauen stärken
 - meine eigene innere Wahrheit spüren
- **meine Vision - Medicine Walk** in der Natur, die kleine Schwester der Visionssuche
- indianische, schamanische **Rituale** kennenlernen
 - Räuchern
 - Perspektivenwechsel
 - im indianischen Medizinrad mein Vorhaben festigen
 - die 4 Elemente, welche Kraft unterstützt bei meinem Vorhaben?
- **Selbstachtsamkeit stärken**
 - Präsent sein und Sinne öffnen
 - Was ist mir wirklich wichtig?
 - Wo sage ich ja, wo ich innerlich ein Nein spüre?
- **Meditationen** in der Natur und bei Kaminfeuer mit Bergpanorama
 - Meditation zu meinem/meiner inneren Weisen
 - Voll/Neumond Meditation
 - Gehmeditation
- **Naturheilkräfte aktivieren** und innere Balance stärken
 - WALDbadenübungen
 - die Heilkraft des Waldes

Preis

CHF 375,00 / 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, Resilienz, Achtsamkeit und schamanische Reisen, frühere Führungskraft in der IT Branche, Wildnispädagogin & Mensch. Ihre Seminare, Retreats und Coachings gestaltet sie mit Empathie, Humor, Weitblick und Klarheit. Sie vereint ihre Kompetenzen aus zahlreichen Ausbildungen, Lebenserfahrung und langjährigem Praktizieren. Dabei sind die Natur, ihr feines Gespür und ihr Lachen ihre wesentlichen Begleiterinnen.