



VISIONS RETREAT

19. – 23. Oktober 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?

Nimm die Power in dir wahr, vertraue wieder dir selbst und finde den Mut, deine Veränderungen anzugehen. Erkenne, wofür jetzt deine Zeit reif ist, was deine Wahrheit ist, was dich ruft. In deinem 5-tägigen Visions RETREAT erlebst 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 entdecken möchtest,
- Inspirationen zum Umsetzen deiner Vision suchst,
- deiner Intuition mehr vertrauen willst,
- 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 von diesem Visions Retreat erwarten kannst

Erlebe, wie du im Visions Retreat innehältst, es in dir ruhiger und dadurch deutlich klarer wird. Du darfst Druck loslassen, die Stille in dir wahrnehmen und neue Kraft tanken. Einfache Meditationen, Selbstachtsamkeit und bewährte indigene Rituale bringen dich ein deutliches Stück näher zu dir selbst, zu deinem wahren Ich. Spüre, wie du deiner Intuition mehr vertrauen kannst und den Ruf deines Herzens oder auch deiner Seele besser verstehst. Deine inneren Bilder werden sichtbarer und ergeben auf einmal Sinn. Antworten auf wesentliche Fragen werden für dich greifbarer. Dein Blick wird sich weiten für neue Perspektiven und du wirst dir immer mehr bewusst, wofür deine Zeit jetzt reif ist. 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 Montag, 19. Oktober 2020, um 14h00

Ende Freitag, 23. Oktober 2020, um 14h00

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, hausgemachtem Marmeladen, frischen Bio-Eierspeisen und vielen Bioprodukten aus der Sennerei in Brigels... Mittags gibt es für dich einen bunten Salat und Suppe und das 3-Gang-Nachtessen kannst du zwischen vegetarisch oder Fleisch wählen - vegan ist mit Voranmeldung möglich. Es kommen vorwiegend regionale Produkte umliegender Bauernhöfe auf deinen Teller.

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
 - meine eigene innere Wahrheit spüren lernen
 - Vertrauen, Selbstvertrauen, Urvertrauen stärken
- **meine Vision - Medicine Walk** in der Natur, die kleine Schwester der Visionssuche
- **indianische, schamanische Rituale** kennenlernen
 - Räuchern
 - Kakaozeremonie
 - Perspektivenwechsel
 - 4 Elemente, welche Kraft unterstützt mich bei meinen Vorhaben?
 - im indianischen Medizinrad meine Vision und Vorhaben festigen
- **Selbstachtsamkeit stärken**
 - präsent sein und meine Sinne wieder öffnen
 - Selbstvertrauen, Selbstwert und Selbstakzeptanz
 - Was hilft mir in meiner eigenen Kraft und mir selbst treu zu bleiben?
 - Wo sage ich ja, wo ich innerlich ein Nein spüre?
- **Meditationen** in der Natur und bei Kaminfeuer mit Bergpanorama
 - meinem Krafttier in einer schamanischen Reise begegnen
 - Meditation zu meinem/meiner inneren Weisen
 - Meditation zu meinem inneren Heiler
 - Naturmeditation bei Mondschein
 - Pralinenmeditation am Bergbach
- **Naturheilkräfte aktivieren** und innere Balance stärken
 - WALDbadenübungen
 - einfache tibetische Heilyogaübungen im Wald
 - die Heilkraft des Waldes

Preis

CHF 1250 pro Person für den Retreat inkl. 30 Minuten Einzelcoaching

Die Gruppe besteht aus 3 bis maximal 5 Teilnehmer(innen)!

zzgl. Hotelkosten CHF 590 mit feiner Vollpension und Übernachtung im schönen, hellen Einzelzimmer oder im Doppelzimmer CHF 470 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, 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.