



**ACHTSAMKEIT
MEDITATION
IMMUNBOOST
WALDBADEN
RETREAT**
22. – 24. Januar 2021

Erlebe, wie du zur Ruhe kommst, dich einfach wohlfühlen, Klarheit finden und auftanken darfst.

Wirkungsvolle Achtsamkeit, wohltuende Waldbaden Übungen im winterlichen Bergwald und leichte Meditationen bei Kaminfeuer geben dir innere Ruhe - beruhigen Gedanken und Emotionen. Das Bergpanorama, frische Waldluft und einfache Achtsamkeitspraxis machen deinen Kopf freier, sind dein Immunboost, aktivieren deine Glücksfähigkeit und bringen dich wieder in innere Balance.

Dieser Retreat in kleiner Gruppe ist für dich das Passende, wenn du

- dich unruhig, gestresst oder ausgelaugt fühlst
- zu mehr innerer Ruhe kommen und in idyllischer Bergwelt auftanken willst
- Inspirationen für mehr Ausgeglichenheit suchst
- dir wieder einen freien Kopf und klarere Gedanken wünschst
- dein Immunsystem, deine Lungen und deine Gesundheit kräftigen willst
- dich im herzlichen Ambiente des Hotel Ucliva verwöhnen lassen möchtest
- mit Leichtigkeit und Lachen wohltuende Übungen ausprobieren magst

Inhalte sind *für Anfänger und Fortgeschrittene*

- wirkungsvolle Achtsamkeitsübungen und leichte Meditationen – auch im Wald
 - Gehmeditation in der Natur, Atemmeditation zur Stärkung deiner Lunge, Meditation: majestätischer Berg, Einführung in Achtsamkeit, Body Scan, Journaling, die Heilkraft des Waldes, Immunboost und WALDbadenübungen im winterlichen Bergwald, Pralinenmeditation
- «Medicine Walk» in der Natur, die kleine Visionssuche
- Was ist mir wirklich wichtig in 2021? Was brauche ICH und was tut mir wirklich gut?
- «so gestalte ich mir ab jetzt meine Rückzugsmomente»

Beginn Freitag, 22. Januar 2021, um 18h00

Ende Sonntag, 24. Januar 2020, um 16h00

Preis CHF 325,00 / pro Person für den Retreat

zzgl. Hotelkosten CHF 395 mit feiner erweiterter Halbpension und Übernachtung im schönen, hellen Einzelzimmer oder im Doppelzimmer CHF 295 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, Resilienz 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.