



VISIONS

MEDITATION

NATURZEIT

RETREAT

23. – 27. August 2021

Spürst du den Ruf in deinem Leben voranzuschreiten, etwas anzupacken, dein Leben mehr zu leben anstatt zu funktionieren? Die 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!

Ein alter Zyklus darf zu Ende gehen und das Neue kommen.

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,
- eine exklusiv kleine Gruppe mit max. 5 Teilnehmer(innen) schätzt,
- einfache Meditationen und indianische, schamanische Rituale kennenlernen magst,
- mehr Erfüllung, Lebensqualität, Genuss, Sinn und Echtheit in deinem Leben möchtest,
- einen alten Zyklus beenden willst und das Neue konkreter werden darf,
- deine innere Kraft wieder spüren willst.

Was du von deinem 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 Montag, 23. August 2021, um 14h00

Ende Freitag, 27. August 2021, 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 ich Veränderung?
 - Wovon 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
- **Meditationen**
 - Atemmeditation im Bergwald
 - Pralinenmeditation in der Natur
 - Meditation in einer Burgruine
 - meinem Krafttier begegnen
 - Meditation zu meinem/meiner inneren Weisen
 - Meditation zu meinem inneren Heiler
 - Achtsamkeitsmeditation die Kraft der Mondin
- **Naturheilkräfte aktivieren** und innere Balance stärken
 - WALDbadenübungen
 - einfache tibetische Heilyogaübungen, stehend im Wald
 - die Heilkraft des Waldes
- **meine Vision - Medicine Walk** in der Natur, die kleine Schwester der Visionssuche
- **indianische, schamanische Rituale** kennenlernen
 - Räuchern
 - 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
 - Was tut mir wirklich gut? Was ist mir wirklich wichtig?
 - Wo sage ich ja, wo ich innerlich ein Nein spüre?
 - Was hilft mir in meiner eigenen Kraft und mir selbst treu zu bleiben?
 - Selbstvertrauen, Selbstwert und Selbstakzeptanz

Preis

CHF 1.250 pro Person für den Retreat inkl. 30 Minuten Einzelcoaching

Die Gruppe besteht aus maximal 5 Teilnehmer(innen).

zzgl. Hotelkosten CHF 590 mit feiner erweiterter Halbpension 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 Achtsamkeit, Meditation, WALDbaden 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.