

Innehalten und Auftanken zum Jahresende

Samstag bis Sonntag 14. - 15. Dezember 2024

Seminarhotel Stelserhof, Stels

Die innere Stärke könnte man auch die eigene Resilienz nennen. Sie ist unser seelisches Immunsystem und hilft uns, Situationen zu akzeptieren, Verantwortung zu übernehmen und Probleme zu lösen. Zudem ist sie ein Schutzfaktor in dieser oft hektischen und unübersichtlichen Welt. Mit dieser Kraft lernen wir, mit unseren Gefühlen umzugehen, mit andern in Beziehung zu treten und unsere Grenzen zu wahren.

An diesem Wochenende bieten wir dir die Möglichkeit Gedanken einzuordnen, Gefühle und Emotionen wahrzunehmen und den Körper zu stärken. Geeignet für alle, die neugierig und offen sind und sich gerne Auszeiten gönnen.

Wir zeigen dir ...

- wie dich die psychologischen Antreiber im Alltag beeinflussen,
- wie du mit Antara® deinen Rücken stärkst und entspannst, der durch Stress oft verspannt ist und Schmerzen verursacht,
- wie du mit der Kristallklangmeditation Seele, Geist und Körper baumeln lassen und eine wohltuende Massage für deine Milliarden von Zellen geniessen kannst.



Anreise (individuell): Samstag, 14. Dezember 2024, Beginn 10.00 Uhr
Abreise: Sonntag, 15. Dezember 2024, Ende 15.00 Uhr
Unterkunft: Hof de Planis, Stels, www.stelserhof.ch
Preise: 3 Hauptmahlzeiten, 1 Frühstück, Pausenverpflegung,
Inhalt des Seminars

Unterkunft im Einzelzimmer mit Dusche und WC	CHF 350
Einzelzimmer mit Lavabo (Etagen WC/Dusche)	CHF 320

Anmeldung mit Name, Vorname, Adresse, Natel, Zimmerwunsch bis **31. August 2024** an:
Regula Erne, Antara® Rückentrainerin, regula_erne@bluewin.ch, 079 297 07 06, www.antara-erne.ch
Karin Lutz, Meditationslehrerin, kami.lutz@bluewin.ch, 079 77 66 848, www.karinlutz.ch
Denise Rennhard, Beraterin für psychische Gesundheit, rennhard.denise@hispeed.ch, 078 929 10 73, www.denise-rennhardkurz.ch