Retreat

Bergün Body & Soul

Achtsam in der Berührung - Achtsam in der Natur

Sonntag bis Mittwoch 1. bis 4. September 24 im Kurhaus Bergün

Meditation und Achtsamkeit, gepaart mit Sinneserleben und Wandern in intakter Natur schenken dir heilsame Momente der Präsenz.

Du stärkst deine innere Kraft, Konzentration und findest Gelassenheit für den Alltag. Berührungsübungen fördern Kontakt sowie wohltuende Verbundenheit und können heilsame Prozesse auslösen.

Das Retreat findet im preisgekrönten, historischen Kurhaus Bergün mit einmaliger Ambiente, herrlicher Umgebung und feiner Kochkunst statt.

Das erwartet dich

- Frühsessions mit Yoga und Meditation
- Morgens wenig Theorie (z.B. Wheel of Consent) und vielen Übungen in Achtsamkeit, Kommunikation und Berührung / Sinneserleben
- Angeleitete Berührungsübungen, z.B. leichte Massage-Übungen, Ausprobieren von verschiedenen Berührungsqualitäten, Nähe, Distanz u.a.
- Diverse Übungen aus dem MBSR-Programm (Stressbewältigung mit Achtsamkeit)
- Nachmittagsprogramm mit achtsamem Unterwegssein in der Natur, in Kontakt mit allen Elementen, Dir selbst und der Gruppe
- Raum und Zeit für Wellness (Baden und/oder Sauna) oder individuelle Freizeit vor dem Abendessen

Am Mittwochnachmittag kann bei Lioba eine **Lomi Lomi Massage oder eine Achtsame Massage** (ohne Öl) gebucht werden

Leistungen

- 3 Nächte im Kurhaus Bergün im Einzel – oder Doppelzimmer mit eigenem Bad oder Etagenbad.
- 22 Lektionen mit zwei Kursleitern
- Übungen im herrlichen Ruhepavillon und Wandern in schöner Bergwelt (2,5 h)
- Raum und Zeit für Wellness (Sprudel-Bad und/oder Sauna) oder individuelle Freizeit vor dem Abendessen
- Abends fakultatives Programm
- Unterlagen und Anleitungen für zuhause
- Frühstück, Kaffee/Tee, Snacks, Obst
- Umfangreiches Frühstücksbuffet
- Mittagessen wählbar / Drei-Gang-Abendmenu

Das Retreat eignet sich als Einstieg oder zur Vertiefung. Alle Angebote sind nicht-sexuell und finden bekleidet statt.
Teilnehmerzahl: min. 4, max.10 Teilnehmende.

Kosten pro Person

Seminarleitung (22 Std):

Early-Bird bis 31.05.2024	CHF 440
Normalpreis ab 01.06.2024	CHF 490

Übernachtung / Verpflegung inkl Frühstücksbuffet
Preis pro Person

Doppelzimmer mit eigener Dusche/WC	CHF 110
bei Einzelnutzung	CHF 140
Grandlit-Einzelzimmer mit Bad/WC	CHF 130
Zwei-Bett-Zimmer mit Lavabo und Etagenbad	CHF 85
bei Einzelnutzung	CHF 115

Abendessen (3-Gang-Gourmet-Menu / Vegi-, Vegan-Optionen)	CHF 50

Das Mittagessen à la carte, individuell

Specials buchbar (Mittwochnachmittag)

Lomi Lomi Massage (90 Min) oder Achtsame Massage (bekleidet, 90 Min)	CHF 125

Bei Lioba (buchbar vorher oder vor Ort, separat bezahlen)

Es gelten die allgemeinen Konditionen.

Anmeldung erbeten bis spätestens 1.8.2024

Kursanmeldung bei Markus Mühlbacher –
https://www.healing-bodywork.ch/bodyandsoul-retreat
oder bei Lioba Schneemann – https://schneemann-entspannt.ch/kontakt/
Das Zimmer bitte direkt im Kurhaus buchen – www.kurhausberguen.ch

Kursleitung

Lioba Schneemann

www.schneemann-entspannt.ch

MBSR-Lehrerin
Lomi Bodywork Practitioner ISSB (i.A.)
Kuscheltherapeutin
In Liestal & Basel
Kontakt: achtsam.entspannt.ch

Markus Mühlbacher

https://www.healing-bodywork.ch

Zert. Advanced Practit. Trauma-sensitive Körperarbeit
Zert. Berührungscoach
Zert. Tantra-Masseur
Kuscheltherapeut
In Luzern
Kontakt: kontakt@healing-bodywork.ch

Impressionen Kurhaus Bergün