

Retreat Stressless – Boltigen Berner Oberland

Anreise & Welcome 07.03.2022 bis 11.03.2022



Anreise: 07.03.2022 ab 09.00 Uhr – Kaffee und Gipfeli

Start 07.03.2022 10.00 Uhr

Abreise: 11.03.2022 nach dem Mittagessen

Ziel dieser Woche ist es, Ruhe zu finden, Stress abzubauen und Zeit für sich selbst zu haben. Ruhe, um in Kontakt mit Deinem unterbewussten Wissen zu kommen. Zeit, um Kraft zu tanken, die Balance zu finden, Neuanfänge zu wagen, loszulassen, Ideen zu entwickeln, eigene Ressourcen zu erkennen, das Selbstbewusstsein zu stärken, Visionen zu finden und ich für neue Ziele begeistern zu können.

Du wirst Gelegenheit bekommen, in Deinem Leben Bilanz zu ziehen. Dabei identifizieren wir die Stressoren, die Dich (noch) davon abhalten, das Leben in vollen Zügen zu geniessen. Es wird Dir gelingen, einige dieser Stressoren zu entlassen und andere in eine neue, nützliche Dynamik zu transformieren.

Wir führen Dich in wirkungsvolle Entspannungstechniken ein, die Du jederzeit auch im Alltag anwenden kannst. Du entdeckst Deinen persönlichen, inneren Kraft Ort und lernst Energiereserven anzulegen und zu nutzen.

Du erlaubst Dir einen Blick in Deine Bedürfnisse und erinnerst Dich verlorene oder verschüttete Wünsche und Sehnsüchte. Wir trainieren das Kunststück für sich einzustehen – dort Ja zu sagen, wo wir ein Ja fühlen und ebenso auch ein liebevolles „Nein Danke“ aussprechen zu können.

Du beschäftigst Dich mit Deinem Anspruch an Deine Perfektion und lernst dabei, dass womöglich Deine 100% mit anderen Augen betrachtet, vielleicht bereits deutlich über der 200% Marke liegen.

Gemeinsam machen wir uns auf Visionssuche. Geleitet durch Deinen inneren Fixstern wird es Dir gelingen, konsequent Deinen Weg zu gehen, ohne Dich weiter zu verzetteln.

Nach diesen fünf Tagen wirst Du die Veränderungen spüren können. Freude, Freiheit und Wachstum werden wieder im Mittelpunkt Deines Lebens stehen.

Du wirst erkennen, über wie viel schöpferische Kraft Du verfügst und dass Du mit einfachen Methoden, Dein Leben nach Deinen eigenen Wünschen gestalten kannst.

Boltingen – Berner Oberland



Im Dreibettzimmer 650 CHF

Im Doppelzimmer CHF 850 CHF

Im Einzelzimmer 950 CHF

Im Preis inbegriffen:

Übernachtung im gewählten Zimmer

Frühstück, leichter Lunch, Abendessen

Zwischenverpflegung mit süssen Leckerein

Getränke inkl. Wein und Spirituosen

Bei externer Übernachtung – Pauschale: 350.— CHF

Leichter Lunch, Abendessen

Zwischenverpflegung mit süssen Leckerein

Getränke inkl. Wein und Spirituosen

Aus Gruppendynamischen Aspekten bieten wir keine Teilnahme ohne Mahlzeiten/resp. Selbstverpflegung an.







