



Mindfulness Ferien-Retreat in Sardinien

Was ist wirklich wichtig?

4. -11. Juni 2022

Leitung: Iris Uderstädt

info@mindfulatwork.ch

www.mindfulatwork.ch

Das Retreat – eine bedeutungsvolle Ferienwoche

Wir tauchen in einen Prozess ein mit der Hintergrundfrage: Was ist wirklich wichtig?

Meditation, Bewegung, Journaling and Inquiry helfen uns, präsenter zu werden und das Gefühl für den Sinn unseres Lebens aufzufrischen.

In der Meditation üben wir fokussierte Aufmerksamkeit und Offenes Gewahrsein. Mit der Zeit werden wir ruhiger, gelassener und klarer.

Qigong am frühen Morgen am Strand und Feldenkrais-Lektionen am Vormittag bringen uns in den Körper, beleben und stärken uns.

Journaling und inquiry sind Techniken, die wichtige Fragen, Einsichten und Intentionen hervorbringen.

Wir praktizieren 4,5 Stunden am Tag, der Nachmittag ist frei zum Ruhen, Schwimmen, Gehen...

Teilnehmende vergangener Retreats berichten langanhaltende positive Wirkungen dieser kostbaren Zeit zusammen.

Iris Uderstädt

Gründerin von *mindful@work*, Mindfulness Trainerin, Retreat - Leiterin, Co-Active Coach.

Seit gut 30 Jahren unterstütze ich Menschen darin, ihre Resilienz zu stärken und ein selbstverantwortliches, bewusstes und erfülltes Leben zu führen – sowohl im Arbeitskontext als auch privat.

Mindfulness-Praktiken, Co-Active Coaching, Somatic Experiencing und Feldenkrais dienen mir als Hilfsmittel.

Die tägliche Meditationspraxis (seit 1998) verleiht mir Stärke, Ausdauer, Mitgefühl und Zufriedenheit inmitten eines geschäftigen, interessanten und herausfordernden Arbeitsalltags.



Daten

Erstes Treffen: Samstag, 4. Juni um 19.30 mit einem Willkommensdrink beim Pool

Kurs: Sonntag, 5.6. – Freitag, 10.6. (Mittwoch frei)

Letztes Treffen: Freitag, 10.6. mit dem Abendessen

Ort

Hotel Galanias, Bari Sardo, Sardinia/Italien <http://www.galaniashotel.it>

Kosten

Hotel: Halbpension im Doppelzimmer: 95€/Tag

Halbpension im Einzelzimmer: 132€/Tag

Kursgebühr: 640€ bei Anmeldung bis zum 15. April

750€ bei Anmeldung danach

Anmeldung

Iris Uderstädt, info@mindfulatwork.ch Bei Fragen: +41 79 800 84 22

