SARDINIEN-RETREAT

OKTOBER 2024

LICHT MINDFULNESS FERIEN.

VOR DEM WINTER GEMEINSAM AUFTANKEN, INNERE RESSOURCEN STÄRKEN UND DAS, WAS WICHTIG IST, IN BEWEGUNG BRINGEN

5. BIS 12. OKTOBER 2024
LEITUNG: IRIS UDERSTÄDT

QIGONG AM FRÜHEN MORGEN, SITZ-UND GEHMEDITATION, FELDENKRAIS, JOURNALING, AUSTAUSCH IN DER GRUPPE UNTERSTÜTZEN DEINE INNERE REISE,

SARDINIEN-RETREAT

OKTOBER 2024

WIE BLEIBEN WIR INMITTEN VON MASSIVEN UMWÄLZUNGEN, UNRUHE UND AUCH NEUEN CHANCEN WACH?
WIE FINDEN WIR STIMMIGE, GANGBARE WEGE?
UNSERE AUSZEIT-WOCHE UNTERSTÜTZT DIESEN PROZESS: IN BEWEGUNG UND MEDITATION ENERGIE TANKEN, IN DER STILLE KLAR WERDEN.

DIE GENAUEREN THEMEN ENTFALTEN SICH IN DER WOCHE SELBST!

MELDE DICH GERNE MIT FRAGEN BEI MIR:
IRIS UDERSTÄDT
INFO@MINDFULATWORK.CH
+41 79 800 84 22

5. BIS 12. OKTOBER 2024
LEITUNG: IRIS UDERSTÄDT

QIGONG AM FRÜHEN MORGEN, SITZ-UND GEHMEDITATION, FELDENKRAIS, JOURNALING, AUSTAUSCH IN DER GRUPPE UNTERSTÜTZEN DEINE INNERE REISE,

ZUM ORT SOULVALLEY.COM

EINGEBETTET IN EIN HOCHTAL MIT BLICK AUF DAS MEER FINDEN WIR ALLES VOR, WAS WIR ZUM AUFTANKEN BRAUCHEN:
IM HAUPTHAUS SOWIE DREI COTTAGES MIT INSGESAMT 28 BETTEN HABEN WIR GENUG PLATZ- SELBST WENN ALLE TEILNEHMENDEN (15 P.) EIN EINZELZIMMER WÜNSCHEN
DER LICHTE 100M2 GROSSE SEMINARRAUM MIT BAMBUSHOLZBODEN LÄDT GERADEZU DAZU EIN, SICH DARAUF NIEDER ZU LASSEN ODER BEWEGUNG ZU GENIESSEN
WENN MAN NICHT ANS MEER FAHREN MÖCHTE LÄDT EIN POOL EIN
AUF DER PLATTFORM BEIM POOL BEGRÜSSEN WIR DEN TAG MIT QIGONG – MIT BLICK AUFS MEER
VOM GELÄNDE AUS FÜHRT EIN TRAIL DURCH DEN MACCHIA-WALD. WER EINE GRÖSSERE WANDERUNG MACHEN MÖCHTE, KANN EINEN LOKALEN WANDERFÜHRER BUCHEN
BEI DEN COTTAGES GIBT ES EINEN SPA-BEREICH MIT BIOSAUNA, DAMPFBAD UND HOT TUB.
MASSAGEN KÖNNEN EXTRA GEBUCHT WERDEN
DIE DREI MAHLZEITEN AM TAG WERDEN LIEBEVOLL VON CHERALDIN ZUBEREITET:
VEGETARISCH, MÖGLICHST BIOLOGISCH/LOKAL, GLUTENFREI MIT SELBST GEBACKENEM BROT

DER PLATZ LIEGT 45 AUTOMINUTEN ENTFERNT VOM FLUGHAFEN CAGLIARI

R!

KONDITIONEN FÜR 7 ÜBERNACHTUNGEN MIT VOLLPENSION UND 5 KURSTAGEN À 4,5 STD. TÄGL.:

IM EINZELZIMMER BEI ANMELDUNG BIS 1.4.2024:1520 €

IM EZ BEI ANMELDUNG NACH DEM 1.4.2024:1690 €

IM DOPPELZIMMER BEI ANMELDUNG BIS 1.4.24:1390 €

IM DZ BEI ANMELDUNG NACH DEM 1.4.24:1550 €

ANREISE UND START AM 5.10.

5 KURSVORMITTAGE À 4,5 STD.VOM 6. BIS 11.10.

1 TAG FREI

ABREISE AM 12.10.

INFORMATIONEN UND ANMELDUNG:

INFO@MINDFULATWORK.CH +41 79 800 84 22

IRIS UDERSTÄDT

GRÜNDERIN VON MINDFUL@WORK,
FELDENKRAIS-PRACTITIONER,
RETREATLEITERIN,
CO-ACTIVE COACH.

SEIT 34 JAHREN UNTERSTÜTZE ICH MENSCHEN DARIN, IHRE RESILIENZ ZU STÄRKEN UND EIN SELBSTVERANTWORTLICHES, ERFÜLLTES LEBEN ZU FÜHREN – SOWOHL IM ARBEITSKONTEXT ALS AUCH PRIVAT.

I