

Das Leben pflegen

Trete ein in eine Welt der inneren Balance und Harmonie. Willkommen zu deinem persönlichen Retreat-Erlebnis!

Sichere dir einen Platz an der Sonne - für unseren Sommerretreat 2024 in den Bündner Bergen und entdecke eine Auszeit mit Achtsamkeitstechniken. Erfahre, wie du dich selbst sofort entspannen kannst und Stressmanagement in deinem Alltag integrierst. Entwickle Achtsamkeit als wertvolle Selbstkompetenz und aktiviere deine inneren Ressourcen. Lerne Handlungsstrategien zu erkennen und zu bewältigen, um gelassen durchs Leben zu gehen.

Datum: 30.05.2024–02.06.2024

Ort: Medelina, Via Canduglias 13, 7184 Curaglia, www.medelina.ch

Kurskosten CHF 600.-

Übernachtung inklusive Halbpension und Pausenverpflegung im Doppelzimmer:

CHF 535.-

Zusatzkosten im Doppelzimmer mit Einzelbelegung: plus CHF 120.-

Einige Versicherer übernehmen einen Teil der Kurskosten, informiere dich bei deiner Krankenkasse.

Für TherapeutInnen kann der Kurs als Weiterbildung (EMR/ ASCA) bestätigt werden.

Diese Themen erwarten dich:

- Wie du dich selber sofort entspannen kannst. (Stressmanagement).
- Achtsamkeit als Selbstkompetenz.
- Ressourcen aktivieren.
- Positive Lebenseinstellung und Selbstwert.
- Handlungsstrategien erkennen und bewältigen

Dein Nutzen:

- Grundlagenwissen zur Entspannungsmedizin und -reaktion.
- Selbstregulation fördern
- Eigene Ziele und Werte erkennen
- Ressourcen (Re)-aktivieren

- Entspannungsübungen
- Selbstfürsorge
- Motivation fördern

So arbeiten wir:

- Gruppenarbeiten
- 1: 1 Setting (auf Anfrage/auf Wunsch)
- Umsetzung der Theorie in die Praxis
- Bewegung im Raum und im Freien

Programm

Donnerstag:

Individuelle Anreise mit dem Auto oder öV

Ankunft ab 14 Uhr im Hotel und Zimmerbezug ab 15 Uhr

- | | |
|-------------------|------------------------------------|
| 15.30 – 16 Uhr | Begrüssung |
| 16.00 – 18.00 Uhr | Im Tun ankommen und kennenlernen |
| 18.00 – 20.00 Uhr | Gemeinsames Essen im Casa Medelina |
| 20.00 Uhr | Fakultative Meditation |

Freitag:

Loslassen und Entspannungsübungen

- | | |
|-------------------|---|
| 8:00 – 10:00 Uhr | Frühstück und Start in den Tag |
| 10:00 – 12.30 Uhr | Grundlagen der Entspannungsmedizin |
| 12:30 – 15.00 Uhr | Mittagspause |
| 15:00 – 18:00 Uhr | Effektive Entspannungsübungen für Körper und Geist
Strategien zum Loslassen von belastenden Gedanken |
| 18.00 Uhr | Gemeinsames Abendessen im Casa Medelina |
| 20.00 Uhr | Fakultative Meditation |

Samstag:

Im Fluss sein und Akzeptanz

8:00 – 10.00 Uhr	Frühstück und Start in den Tag
10:00 – 12.30 Uhr	Im Fluss des Lebens sein, ohne Widerstand
12:30 – 15.00 Uhr	Mittagspause
15:00 – 18:00 Uhr	Praktische Übungen zur Förderung von Selbstliebe und Mitgefühl Die Bedeutung von Akzeptanz für inneren Frieden Tipps zur Integration von Akzeptanz und Selbstliebe in Ihren Alltag
18.00 Uhr	Gemeinsames Abendessen im Casa Medelina
20.00 Uhr	Fakultative Meditation

Sonntag:

8:00 – 10.00 Uhr	Frühstück und Start in den Tag
10:00 – 12.00 Uhr	Zusammenfassung des Retreats, offene Fragen, wie weiter
12:30 – 14.00 Uhr	Gemeinsames Mittagessen, Heimreise

Die Kurszeiten werden so verteilt, dass genügend Zeit für die eigene Innenschau bleibt.

Vor dem Frühstück bieten wir auf Wunsch 30 Minuten Bewegungs- und Atemübungen an.

Martina Knufinke



Antonia Züger

