

**«Seelenauszeit»
«Die Macht der Pause»
«Zeit für dich»
Im Val Müstair**



«In einer Umgebung weg von der Zivilisation»

Eine Auszeit in dieser hektischen Zeit, einen "Kurzurlaub vom Alltag" "Zeit für sich selbst" "Entschleunigen" "Ankommen". Ein Tag im Arvenwald, bewusste Bewegung mit smovey, die das "Gefühl" von Entspannung hervorrufen. Meditation, Schwingung, Klang, Vibration, bewusster Umgang mit sich selbst: Achtsamkeit, Geborgenheit und Wahrnehmungstraining.

Wann: Donnerstag 19.Mai 2022 – 14.00h bis Sonntag 22.Mai 2022 – 12.00h

Kosten: 750.00fr

Beinhaltet:

3 Übernachtungen im Doppelzimmer mit Vollpension und Brunch am Sonntag, plus der Energieausgleich für die Begleitpersonen, und Nutzung des Wellnessbereiches. Wir sind eine kleine geschlossene Gesellschaft und haben das ganze Haus für uns.

Wo: Chasa al Battaporta 7532 Tschierv

Anmeldung:

bis spätestens Ende März/bei der Leitung/beschränkte Anzahl Plätze

Leitung:

Manuela Zen Sta.Maria– 079 672 07 71/
manuelazen@bluewin.ch /www.vibra-fit.net

Cornelia Dietsche Widnau – 071 722 26 02 / 076 233 26 29 –
c_dietsche@bluewin.ch / www.atelier-freisein.ch

Rutha Grossmann Heiden – 071 891 32 41 /
ruweika@bluewin.ch / www.ruthagrossmann.ch