

Nur du und die Coaches am Ufer vom...

Forellensee

Gstaad-Zweisimmen/BE Schweiz

# EINE REISE ZUR ACHTSAMKEIT INNE | HALTEN

## INNE | HALTEN - IN | WARD

EINE REISE ZU ACHTSAMKEIT, RESILIENZ UND INNERER BALANCE

### HIGHLIGHTS:

Finde Mut in der Stille und entwickle eine achtsame Haltung dir selbst gegenüber. Jedes Wochenend-Retreat widmet sich einem einzigartigen Thema:

**ANKOMMEN:** Tauche in die Stille ein, gönne dir Raum.

**HOFFNUNG:** Entdecke neue Perspektiven, baue innere Stärke auf.

**AKZEPTANZ:** Spüre deine Grenzen, stelle dich neuen Aufgaben.

**VERBINDUNG:** Vertiefe die Beziehung zu dir selbst und zu anderen.

### WAS DICH ERWARTET:

- Meditation, Atemarbeit & Yoga
- Digitaler Detox, Stille und achtsames Kochen
- 1:1 Coaching mit erfahrenen Coaches
- HotPot, Kaltbäder & Naturerlebnisse

### DETAILS:

Dauer: 4 Wochenenden (**auch einzeln buchbar**)  
Daten: 3.-5. Januar 2025; 31. Januar - 2. Februar 2025;  
21.-23. Februar 2025; 4.-6. April 2025  
Ort: Forellensee, Zweisimmen | Gstaad, Schweiz –  
gemütliche Tiny Houses und Doppelzimmer  
Sprachen: Deutsch und Englisch

### RETREAT-TEAM

Geleitet von einem erfahrenen Team: Martin Rohner (Zürich),  
Joy Nallama (Lausanne) und Dani Müller (Zweisimmen).

### BUCHUNG / ANMELDUNG

**KLICKE** oder **SCANNE** den entsprechenden QR-Code, um zu buchen  
oder weitere Informationen zu erhalten.

ONLINE BUCHUNG FÜR:  
INNE | HALTEN



ENTDECKE MEHR  
ÜBER DIE REISE

