

# Retreat

## Bergün Mind & Soul

**Achtsam in der Berührung. Achtsam in der Natur.**

**Sonntag bis Mittwoch 1. bis 4. September 24 im Kurhaus Bergün**



Meditation und Achtsamkeit, gepaart mit sanften Bewegungen und Naturerleben schenken dir heilsame Momente der Präsenz.

Du stärkst deine innere Kraft, Konzentration und findest Gelassenheit für den Alltag. Berührungsübungen fördern Kontakt sowie wohltuende Verbundenheit und können heilsame Prozesse auslösen.

Das Retreat findet in preisgekrönten, historischen Kurhaus Bergün mit einmaliger Ambiente, herrlicher Umgebung und feiner Kochkunst statt.

## Das erwartet dich

- Fröhssessions mit Yoga und Meditation
- Morgens wenig Theorie (z.B. Wheel of Consent) und vielen Übungen in Achtsamkeit, Kommunikation und Berührung / Sinneserleben
- Angeleitete Berührungsübungen, z.B. leichte Massage-Übungen, Ausprobieren von verschiedene Berührungsqualitäten, Nähe, Distanz u.a.
- Diverse Übungen aus dem MBSR-Programm (Stressbewältigung mit Achtsamkeit)
- Nachmittagsprogramm mit achtsamem Unterwegssein in der Natur, in Kontakt mit allen Elementen, dir selbst und der Gruppe
- Raum und Zeit für Wellness (Baden und/oder Sauna) oder individuelle Freizeit vor dem Abendessen

Am Mittwochnachmittag kann bei Lioba eine Lomi Lomi oder Achtsame Massage gebucht werden

## Leistungen

- 3 Nächte im Kurhaus Bergün im Einzel – oder Doppelzimmer mit eigenem Bad oder Etagenbad.
- 22 Lektionen mit zwei Kursleitern
- Übungen im herrlichen Ruhepavillon und Wandern in schöner Bergwelt (2,5 h)
- Raum und Zeit für Wellness (Sprudel-Bad und/oder Sauna) oder individuelle Freizeit vor dem Abendessen
- Abends fakultatives Programm
- Unterlagen – download für zuhause
- Frühstück, Kaffee/Tee, Snacks, Obst
- Mittagessen wählbar / inkl. Drei-Gang-Abendmenu

Das Retreat eignet sich als Einstieg oder zur Vertiefung. Alle Angebote sind nicht-sexuell und finden bekleidet statt.

Teilnehmerzahl: min. 4, max 10 Teilnehmende.

## **Kosten pro Person**

### **Kurs-Preis (22 Std. Kursleitung):**

Early-Bird bis 31.05.2024	CHF 440
Normalpreis ab 01.06.2024	CHF 490

### **Kurhaus Zimmer**

Doppelzimmer mit eigener Dusche/WC	CHF 220
bei Einzelnutzung	CHF 140
Grandlit-Einzelzimmer mit Bad/WC	CHF 130
Zwei-Bett-Zimmer mit Lavabo und Etagenbad	CHF 170
bei Einzelnutzung	CHF 115

Abendessen	CHF 50
------------	--------

Das Mittagessen ist nicht inklusive, individuell mit Tagessuppe und/oder Salat.

### **Specials buchbar am Mittwochnachmittag**

Lomi Lomi Massage (90 Min)	
oder Achtsame Massage (bekleidet, 90 Min)	CHF 125
Bei Lioba (buchbar vorher oder vor Ort, separat bezahlen)	

## **Anmeldung erbeten bis spätestens 1.8.2024**

Kursanmeldung bei Markus Mühlbacher – [www.healing-bodywork.ch](http://www.healing-bodywork.ch)  
Oder Lioba Schneemann – [www.schneemann-entspannt.ch](http://www.schneemann-entspannt.ch)

Das Zimmer bitte direkt im Kurhaus buchen – [www.kurhausberguen.ch](http://www.kurhausberguen.ch)

## Kursleitung

Lioba Schneemann



[www.schneemann-entspannt.ch](http://www.schneemann-entspannt.ch)

MBSR-Lehrerin  
Lomi Bodywork Practitioner ISSB (i.A.)  
Kuscheltherapeutin  
In Liestal & Basel

Markus Mühlbacher



[www.healing-bodywork.ch](http://www.healing-bodywork.ch)

Zert. Advanced Practit. Trauma-sensitive Körperarbeit  
(Gaia-Methode)  
Zert. Berührungcoach  
Zert. Tantra-Masseur  
Kuscheltherapeut  
In Luzern

## Impressionen ...

