



mindfulness-
now.ch

DEEP REST

2-Tages-Retreat

**Hotel Elmer, 8767 Elm
17.-19. November 2022**

Auftanken.

Zu tiefer Ruhe finden, sich erholen und auftanken, um mit neuer Kraft Schritte umzusetzen.

Mit Achtsamkeit, Deep Rest Meditation und Musse-Zeit. Die Elmer Natur und das Hotel-Verwöhn-Programm bilden den perfekten Rahmen.

Das Hotel.

Das Hotel Elmer in Elm GL wurde vor kurzem mit viel Liebe renoviert. Hier warten schöne Aus-sichten, gemütliche Zimmer, Sauna und köstliche, regionale Gerichte auf Sie. Sie buchen direkt im Hotel. Tipp: Planen Sie eine zusätzliche Nacht ein!

Retreat-Leitung.

Karin Werner Zentner begleitet Sie durch die zwei Tage. Sie leitet Meditationen an, gibt kurze Inputs, führt Sie auf den Geh- und Wandermeditationen und lädt Sie zu einfachen, wohltuenden Körperübungen ein. Sie ist erfahrene Coach und Meditations-lehrerin.



Karin Werner Zentner
079 329 30 02



Ihr Retreat.

- Einführung und Anleitung von Deep Rest Meditation
- Einführung in die Gehmeditation
- Anleitung Gehmeditation, Meditative Spaziergänge
- Atem-Meditation, Berg-Meditation
- Musse-Zeit: Frei von Plänen & Zielen - Zeit für Sie
- Zwei Übernachtungen im Hotel
- Mahlzeiten, Pausenverpflegung
- Benutzung Wellness und Seminarraum

Donnerstag, 17.11. 2022

individuelle Anreise und Check-In

Retreat-Start um 18 Uhr mit dem Abendessen

Freitag, 18.11. 2022

Retreat-Tag

Samstag, 19.11. 2022

Retreat-Tag

Abschluss um 17 Uhr

Seminarpauschale

CHF 300 pro Person. Vor Retreat-Beginn zu bezahlen.

Hotelpauschale

CHF 440 bis 460 für DZ zur Einzelnutzung, inkl. alle Mahlzeiten, Kaffeepause, Nutzung Seminarraum, Zugang zur Sauna. Direkt beim Hotel buchen und bezahlen. <https://hotel-elmer.ch>

Anmeldung bis 31.Okt. 2022

www.admin@wezet.ch

079 329 30 02

Auskunft und Kontakt

Ich freue mich auf Ihre Fragen.

079 329 30 02

karinwernerzentner@wezet.ch



mindfulness-
now.ch

Deep Rest

Zu tiefer Ruhe finden durch anstrengungsloses Loslassen.

Deep Rest (tiefes Ruhen) ist eine Meditationsform in liegender Haltung. Die Anleitungen vermitteln Ihnen einen entspannten Zugang zu Achtsamkeit.



wezet
coaching supervision mindfulness