



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](mailto:www.admin@wezet.ch)  
079 329 30 02

## Auskunft und Kontakt

Ich freue mich auf Ihre Fragen.  
079 329 30 02  
[karinwernerzentner@wezet.ch](mailto: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