



explore®  
ROMANTIK

ROMANTIK  
HOTELS & RESTAURANTS  
INTERNATIONAL



## Zeit zu SEIN Achtsamkeits- Wochenende



Gönnen Sie sich ein Wochenende im **Romantik Hotel Alpina\*\*\*\*** in Tschierschen zum Entschleunigen, um zur Ruhe zu kommen und zu sich zu finden:

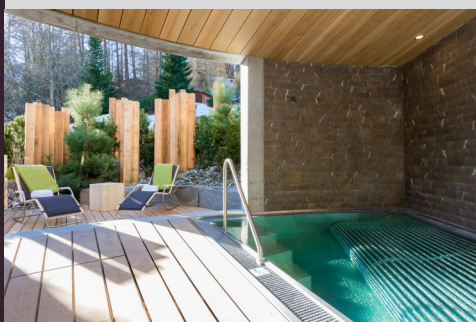
**Freitag, 28. Juni - Sonntag, 30. Juni 2019**

Franziska Haeller, MBSR©-Lehrerin, lehrt Sie Entschleunigung und Bewusstsein durch Achtsamkeit, basierend auf dem MBSR – Stressbewältigungsprogramm nach Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn.  
[www.achtsamkeitsmeditation-mbsr.ch](http://www.achtsamkeitsmeditation-mbsr.ch)



Ein abwechslungsreiches Programm wartet auf Sie:

- Meditative Übungen in Ruhe und Bewegung für eine verbesserte Wahrnehmung von Gedanken, Gefühlen und Körperempfindungen
- Theorie und Erfahrungsaustausch zu folgenden Themen:
  - Bewusstwerden der eigenen Stress- und Reaktionsmuster
  - Eigene Grenzen erkennen und respektieren lernen
  - Auf eingeschliffene Muster aufmerksam werden und neue Handlungsspielräume erforschen
  - Selbstfürsorge kultivieren
- Geführte Wanderung in Achtsamkeit
- Gemeinsame Mittag- und Abendessen



**CHF 350.- für das Stressbewältigungsprogramm (Total 13h Kurszeit)**  
**Preis für Übernachtung im Classic Einzelzimmer ab CHF 376.00**