

# Back to the roots – 4 Tage Auszeit



## Daten:

17. – 20. Oktober 2019

15. – 18. Jänner 2020

18. – 21. Juni 2020

22. – 25. Oktober 2020



## Programm:

### Tag 1:

- Treffpunkt im Hotel Steinbock in Vals zum Aperò mit kleinen Häppchen um 14:00 Uhr
- Ankommen, kennenlernen
- Input zur Bedeutung von Selbstwahrnehmung und Achtsamkeit
- Standortbestimmung, Formulierung von Wünschen und Zielen
- **Besuch Therme Vals**
- Abgabe Handy
- Meditation
- Gemeinsames Abendessen im Hotel Steinbock

### Tag 2:

- Achtsamkeitsübungen
- Reflexion
- Ausdrucksarbeit
- Coaching individuell abgestimmt
- **Wanderung auf Leis mit anschl. Abendessen** (Käsefondue im Winter)

### Tag 3:

- Tanz-Trance
- **Wanderung zum Stausee Zerfreila**
- Naturmeditation
- Rückfahrt mit Schlitten (Winter) Trottinett (Sommer) oder Bus
- Meditation
- Reflexion anhand „Tagebuch“
- Gemeinsames Abschlussessen im Hotel Steinbock

### Tag 4:

- Integration des bisher Erfahrenen
- Was könnte der wichtigste nächste Schritt sein?
- Wofür lebe ich?
- Implementierung von Sinn in die Lebensplanung

*Es gibt täglich am Nachmittag bzw. Abend Zeit zur individuellen Gestaltung. Das Programm wird je nach Wetter durchgeführt – Änderungen möglich.*

**Begegne DIR selbst!**

**Preis: Fr. 690,-**

im DZ zur Einzelbenutzung inkl. Frühstück, Abendessen, Trottinett bzw. Schlitten, Bus bzw. Gondeltransfer, Therme Vals Eintritt

exkl. Mittagessen, Getränke, Massagen und individuelle Ausgaben.

