Retreat

Mindful life in historic artful places

Das Bio Schlosshotel Wartegg
am Bodensee
13. Oktober – 15. Oktober 2023

Leichtigkeit * Lebensfreude* Lebendigkeit
Gesundheit * Wohlbefinden
Entdecke die Quelle deiner Kraft!

Gönne dir eine 3-tägige bewusste Auszeit von der Hektik des Alltags!
Entspannung - innere Ruhe - Gelassenheit – Fokussierung -
Achtsamkeit - neues Bewusstsein, neue Impulse und
kreative Lebensgestaltung ☺

Diese **3 Tage** stehen unter dem Aspekt: **Balance von Körper, Geist und Seele... Gesundheit & Wohlbefinden**. Eine Kombination partiell ausgewählter wissenschaftlicher Inputs mit Sequenzen praktischer Umsetzung in einem wunderschönen Ambiente.

An diesem Wochenende erlebst du, wie **du entspannt loslassen** kannst und erhältst **neue Impulse**, dein Leben zu gestalten. Zusätzliche meditative Einheiten runden das Programm in Bezug auf **ganzheitliches Wohlbefinden ab.**

Schloss Wartegg bietet hierfür die perfekte Atmosphäre. Das zertifizierte *** Superior Bio-Schlosshotel zählt zu dem ersten Swiss Historic Hotels der Ostschweiz und offeriert ein sehr stilvolles, ein niveauvolles Ambiente mit Wohlfühlcharakter und bringt kulinarische Hochgenüsse und sinnlich-kulturellen Anregungen für Sie in Einklang. Ein Highlight des Bio-Restaurants ist die einladende Gartenterrasse mit stimmungsvollem Blick auf den Englischen Park und den Bodensee.

Der Charme von Einfachheit und gleichzeitiger Eleganz bietet einen besonderen Rahmen für Seminare und Wochenenden, die auf ganzheitliches Wohlbefinden ausgerichtet sind. Die traumhafte Lage des Schlosses inmitten schönster Natur am **Rorschacherberg** (Sankt Gallen) bietet wunderbare, erholsame Seesicht. Ein Ort für Sinnlichkeit, an dem du Stress loslassen und Harmonie von Körper, Geist und Seele erleben darfst. Darüber hinaus ist Nachhaltigkeit ein wertvolles Thema dieses Umfeldes. Gemüse und Kräuter werden im eigenen Garten des Schlossparkes angebaut.

Akademisches Gesundheitscoaching, MA
Coach für Positive Psychologie Universität Salzburg

Health in Balance
Gesundheitscoaching Beate Kaspurz

www.health-in-balance.ch

info@health-in-balance.ch

+ 41 77 498 54 20

Akademisches Mentalcoaching, BA
Psychologische Beratung, Supervision
Universität Salzburg

Giovanna Alberti
MENTALCOACHING

www.alberti-coaching.ch

kontakt@alberticoaching.ch

+41 79 458 09 68

Programm

Tag 1 – Freitag, 13. Oktober 2023

Themenblock 1: Ganzheitliche Gesundheit

14:00	Eintreffen - Begrüssung Kennenlernen Vorstellen der Coaches & des Programmes Teilbereiche und Betrachtungsweisen im Wandel der Zeit Pause mit Snackverpflegung Mein Lebensrad Bereiche bewusst reflektieren Ansatzpunkte für Veränderungen erkennen Zielsetzungen
19:00	Abendessen
21:00	Meditation & Entspannung

Tag 2 – Samstag, 14. Oktober 2023

Themenblock 2: Gesundheit und Bewegung

Ein gesunder Geist wohnt In einem gesunden Körper

ab 7:30	Frühstück
9:30	Bewegungsformen/-arten: Welche Bewegungsformen sind am meisten gesundheitsfördernd? Unterschiede – Relevanz im Gesundheitsbereich & Verbindung zum Immunsystem Teil 1 Pause mit Snackverpflegung Gesundheit und Bewegung - Teil 2
13:00	Mittagspause
14:00	**Themenblock 3: Nutze die Macht deiner Gedanken! Negative Glaubensätze auflösen – der Weg in ein positiveres und selbstbewussteres Leben.** Bewusstsein und Unterbewusstsein Was sind Glaubensätze und woher kommen sie? Beobachtung und Steuerung der eigenen Gedanken Negative Glaubenssätze durch positive Affirmationen umprogrammieren Teil 1 Pause Meditation – Loslassen der negativen Gedanken – durch positive Gedanken ersetzen - Teil 2 Negative Glaubensätze in der Feuerschale verbrennen und darauf anstossen! Freie Abendgestaltung

Tag 3 – Sonntag, 15. Oktober 2023

Themenblock 4: Achtsamkeit – Bewusst im Moment und mehr Lebensfreude

7:30	Morgenmediation/Atemübungen
8:15	Frühstück
	Auschecken Hotel
	Theorie: Was bedeutet Achtsamkeit?
	Abläufe im Gehirn sowie im Körper
	Bodyscan (Matten, bequeme Kleidung erforderlich)
	Pause mit Snackverpflegung
	Praktische Sequenzen
	Achtsamkeitsübungen im Park
	Achtsamkeitsspaziergang
13:00	Mittagspause
14:00 -14:30	Abschluss & Feedback

Gruppengrösse: 6-12 Personen

Kosten:

Seminarbeitrag Freitag – Sonntag	CHF 910.-
Frühbuchertarif (bis 20. August 2023)	CHF 840.-

inklusive Programm und Snackverpflegung –
je 1 Kaffeepause vormittags und nachmittags
permanentes Kaffeebuffet,
Mineralwasser während der Programmeinheiten
2-Gang Mittagessen und 3-Gang-Abendessen (Bio-Frische und SlowFood!)
Alkoholfreie Getränke inkl. Kaffee und Tee zu den Mahlzeiten
exklusive Hotelübernachtung

Hotelkosten: Übernachtungen 2 Nächte

Pro Person im Einzelzimmer Schlosspark	CHF 150.-/Nacht
Pro Person im Einzelzimmer Seeblick	CHF 170.-/Nacht
Pro Person im Doppelzimmer zur Einzelnutzung	CHF 220.-/Nacht
Pro Person im Doppelzimmer zur Doppelnutzung	CHF 130.-/Nacht
Seesicht-Zuschlag pro Person	CHF 20.-/Nacht

Die **Zimmerbuchung** erfolgt individuell über das Hotel – Zimmerkategorien können frei gewählt werden. Die Abrechnung der **Hotelkosten erfolgt als Einzelbuchung über das Hotel.**
Bitte Hinweis auf Retreat – Wochenende Alberti-Coaching &Health in Balance.

Nicht inkludiert: Getränke auf eigene Bestellung, Kosten für Freizeitaktivitäten ausserhalb des Programmes, Kosten für Historisches Bad.

Ort/Kontakt:
Schloss, Wartegg, Von Blarer,-Weg, 9404 Rorschacherberg
Tel.: +41 71 858 62 62 / schloss@wartegg.ch
Anreise - Schloss Wartegg

Die Parkplätze beim Schloss sind gratis und der Bahnhof Staad befindet sich in unmittelbarer Nähe

Check in:	ab 15.00 Uhr am Anreisetag
Check out:	von 7:30-11:00

Kleidung und Sonstiges:
Der Rahmen ist legere. Für Meditationen und Achtsamkeitsübungen ist bequeme Kleidung empfehlenswert. Ebenso ist das Mitbringen einer eigenen Matte (falls vorhanden) und eines eigenen Kissens von Vorteil.

Stornierungsbedingungen:
Seminarpauschalen

Absage bis 65 Tage vor Anreise	kostenlos
Absage 35 Tage vor Anreise	50 %
Absage 20 Tage vor Anreise	80%
Absage am Anreisetag	100%

Für Übernachtungen gelten die Stornierungsbedingungen des Hotels.
Es gelten die AGB.