



Achtsame Auszeit

IM SCHLOSS WARTEGG

FREITAG, 24. NOVEMBER - SONNTAG, 26. NOVEMBER

«Gönne dir 3 Tage nur für dich
mit Achtsamkeit, Meditation, sanften Yogaübungen, Spaziergängen in der Natur und
feinem Essen in wunderbarer Umgebung.»

Freitag

Ankunft ab 15:00 Uhr

18:00 - 19:30 Uhr Abendessen

19:30 - 21:00 Uhr Willkommen und Meditation

Samstag

8:00 - 10:00 Uhr Frühstück

10:00 - 12:00 Uhr Meditation und achtsames Yoga im Schweigen

12:30 - 15:00 Uhr Mittagessen und Mittagspause

15:00 - 18:00 Uhr Meditation und achtsames Yoga im Schweigen

18:30 Uhr Abendessen Abend zur freien Verfügung

Sonntag

8:00 - 10:00 Uhr Frühstück

10:00 - 12:00 Uhr Meditation und Reflexion

12:30 Uhr Mittagessen und Verabschiedung



Leistungen

- Seminarkosten
- Yogamatten, Meditationskissen, Decken
- Bio-Frühstücksbuffet
- Zwei-Gang-Mittagsmenü (Bio-Frischküche)
- Drei-Gang-Abendmenü (Bio-Frischküche)
- inklusive alkoholfreier Getränke zum Essen
- Zvieri mit Kaffee, Tee, Kuchen
- permanentes Kaffee- und Teebuffet während des Tages
- Mineralwasser im Seminarraum
- Übernachtung im Einzel- oder Doppelzimmer (je nach Buchung)
- inklusive Gästetaxe

Im Doppelzimmer: CHF 670

Im Einzelzimmer: CHF 730

Katrin Schlenker

MBSR-UND ACHTSAMKEITSLEHRERIN, GYMNASIALLEHRERIN

Katrin Schlenker ist ausgebildete Gymnasial- und Achtsamkeitslehrerin und bietet Achtsamkeitskurse in eigener Praxis im «Hundertwasserhaus in Staad» und im Schloss Wartegg am Bodensee an. Vor Ihrer Selbstständigkeit im Jahre 2021 war sie fünf Jahre im Zentrum für Achtsamkeit und Resilienz in St. Gallen tätig und hat dort neben Achtsamkeitskursen auch den Zertifikatslehrgang „Mindfulness in Education“ begleitet. Momentan leitet sie unter anderem für die Hochschule St. Gallen als auch für die Caritas regelmässig Achtsamkeitskurse.

ANMELDUNG UNTER
WWW.ACHTSAMKEITSSEMINARE.CH
KATRIN.SCHLENKER@ACHTSAMKEITSSEMINARE.CH
078 420 93 17