

Stärke deine Lebensfreude

Auszeit im Schloss Wartegg vom 12. bis 14. Dezember 2025



Möchtest du (wieder) mehr Lebensfreude spüren?

An zwei Tagen bist du eingeladen, bewusst dich deiner Lebendigkeit zu öffnen.

Gemeinsam mit anderen und unterstützt durch das ruhige Ambiente und den Weitblick über dem Bodensee sind wir unterwegs.

Wohltuende Körper- und Phantasieereisen, bewährte Achtsamkeitsmeditationen, spielerischen Übungen und freudvolles Erforschen in der Natur sind die Elemente, die dich stärken. Du kommst ins Hier & Jetzt und erfährst innere Ruhe und Freude in dir.

Ein Highlight: am Samstag-Abend werden wir gemeinsam im historischen Bad ausspannen und genießen.

Das historische Atmosphäre und der herrliche Park unterstützen unsere Auszeit. Verwöhnt werden wir von feiner, ausgezeichneter Bio-Kochkunst.

Das erwartet dich

- Morgensessions mit Yogaübungen & Meditation
- Verschiedene Praktiken für mehr Freude & Selbstfürsorge
- Stärkende Praktiken zur Förderung von Achtsamkeit und Dankbarkeit
- Natur- und Sinneserleben im Landschaftspark
- Wellness im historischen Bad mit Sauna und Baden
- Umfangreiche Tipps für zuhause und Unterlagen.

Keine Vorkenntnisse nötig. Teilnehmerzahl 4 bis 8.

Leistungen

2 Nächte / 1 Nacht im historischen Ambiente des Schloss Wartegg im Einzel- oder Doppelzimmer mit eigenem Bad. Umfangreiches Frühstücksbuffet, leichtes Mittagessen am Samstag und Sonntag, 3-Gang-Abendmenu am Freitag und Samstag – alles in Bio-Qualität.

12 Lektionen mit Lioba im Raum und draussen im Park.

Baden im historischem Bad (Buchbar vor Ort, Kosten Fr. 30 p.P.)

Spezial-Angebot: Am Sonntag Nachmittag kann eine wohltuende Massage (Achtsamkeits- oder Lomi Lomi Massage) bei Lioba gebucht werden. Kosten Fr. 130 / 90 Min (zahlbar bar vor Ort)

Zeiten, Anmeldung, Preise

Beginn am Freitag (ab 17:30 Uhr). Ende am Sonntag nach dem Mittagessen. Der Kurs ist auch ab Samstag oder als Tageskurs am Samstag buchbar.

Kursanmeldung: Bitte bei Lioba anmelden. Tel. 078 759 21 97 oder via Kontaktformular auf www.schneemann-entspannt.ch.

Das **Zimmer** bitte direkt im Schloss Wartegg buchen: Tel. 071 858 62 62 | www.wartegg.ch

Alle Informationen und Konditionen folgen bei deiner Anmeldung.

Anmeldeschluss: 15. November 2025

Kurspreise:

FRÜHBUCHER-RABATT auf den Kurspreis von Fr. 30.- bis 1.10.2025

Freitag bis Sonntag: Fr. 325.- pro Person

Samstag bis Sonntag: Fr. 285.- pro Person

Als Tageskurs: Fr. 205.- pro Person

Preise im Schloss Wartegg:

Bei 2 Nächten: Fr. 492.- im EZ / Fr. 422.- im DZ pro Person

Bei 1 Nacht: Fr. 306.- im EZ / Fr. 271.- im DZ pro Person

Tagesgäste: Fr. 111.- pro Person (Raum, Mittag-, Abendessen)

Inklusive Bio-Frühstück, Mittag- und 3-Gang-Abendessen, alkoholfreie Getränke inkl. Kaffee/Tee zu den Mahlzeiten, Pausengetränke.

Material (Matten, Kissen, Decken) ist vorhanden

Zur Kursleiterin

Lioba Schneemann ist seit 2016 MBSR-Lehrerin, Entspannungs- und Achtsamkeitslehrerin, seit 2024 Lomi Bodywork Practitioner in Basel und Liestal. Das „Anti-Stress-Programm“ MBSR *Mindfulness Based Stress Reduction* ist ein Schwerpunkt sowie Meditationskurse und Retreats. Die Lomi Lomi Massage – eine achtsame Massage und Heilarbeit aus Hawaii – ergänzt ihr Angebot.

Als Naturfreak und Ruhe-Suchende verbindet Sie professionell Achtsamkeit mit Waldtherapie in Gruppensessions, Retreats und im Einzelberatungen. Als Fachfrau und Journalistin schreibt sie regelmässig auch über Achtsamkeit und Meditation. www.schneemann-entspannt.ch



Impressionen Schloss Wartegg

