

# STRESSBEWÄLTIGUNG MIT ACHTSAMKEIT

ENTSPANNUNGSÜBUNGEN, ACHTSAMKEITSTRAINING, YOGA  
UND VIELEN WEITEREN WOHLTUENDEN AKTIVITÄTEN

08. - 11. DEZEMBER 2022  
HOTEL REINE VICTORIA  
ST. MORITZ



CHF 400.-

HOTEL  
REINE VICTORIA  
*St. Moritz*

### Kursinhalte

Sie fühlen sich gestresst, ausgelaugt, erschöpft? Sie stehen vor einer wichtigen Entscheidung? Sie brauchen Rückzug und endlich wieder Zeit für sich? Dieses Auszeit-Wochenende bietet den idealen Rahmen, um wieder Klarheit, Kraft und Fokus zu finden. Folgende Inhalte stehen dabei im Mittelpunkt:

- Wahrnehmung schulen: Körper, Gedanken, Gefühle und Atem
- Achtsame Körperarbeit und bewusster Einsatz des Atems
- Achtsamkeitsmeditationen in Ruhe und Bewegung: Verschiedene Sitzmeditationen und Gehmeditationen aus der buddhistischen Vipasana und Yoga Tradition
- Philosophische Betrachtungen und theoretische Hinführungen
- Westliche Konzepte zur Stressbewältigung: Kommunikationspsychologie, mentales Stressmanagement
- Viele Tests und Übungen zur eigenen Reflexion und persönlichen Entwicklung
- Zeit zur Erholung, Regeneration und der Ruhe

### Zielgruppe

Der Kurs eignet sich für Menschen, die sich beruflich /privat unter Stress fühlen, an einer Veränderung ihrer Situation arbeiten und bewusster leben wollen, einen aktiven Beitrag zur Erhaltung oder zur Wiedergewinnung ihrer Gesundheit leisten möchten und eine Methode zur Selbsterfahrung und Selbsterforschung erlernen möchten.

### Kurszeiten

- Kursbeginn: 08. Dezember, 16.30 Uhr
- Freitag bis Samstag: 07.30 – 09.00 Uhr, 10.30 – 11.30 Uhr, 16.30 – 18.00 Uhr und 19.00 – 22.00 Uhr (dazwischen Zeit zur freien Verfügung)
- Kursende: 11. Dezember, ca. 11.30 Uhr

Je nach Wetter und Stimmung in der Gruppe kann das Programm ergänzt werden mit einem Schweigetag, Gehmeditation in der Natur und Wanderungen. Ausserdem können individuelle Coaching-Stunden beim Kursleiter (gegen Aufpreis) gebucht werden: Stress-Coaching, Ernährungs- und Lebensstilberatung nach Ayurveda, Yoga-Therapie, Massagen.

### Stefan Geisse, Zürich

MBA (Hamburg/Beijing), zertifizierter Gesundheitscoach (IHK), Psychologischer Berater (REAA), Ayurvedischer Ernährungs- und Lebensstilberater, Meditationslehrer und Yogatherapeut. [www.stress-auszeit.ch](http://www.stress-auszeit.ch)

### Zimmerpreise für Kursteilnehmer\*innen

Pro Person im Doppelzimmer inkl. Halbpension	
Standard	CHF 132.-
Superior	CHF 147.-

Zuschlag	Einzelzimmer	CHF 20.-
	Vollpension	CHF 30.-
	Kurtaxe	CHF 3.45 pro Person / Tag

Diese Preise gelten ausschliesslich für die Teilnehmenden an Laudinella-Kursen, netto pro Person und Tag in CHF inklusive Service und MWSt. Weitere Reduktionen sind von diesen Sonderpreisen ausgeschlossen.

Die Zimmer sind mit Dusche oder Bad/WC, Telefon, TV/Radio/Wecker, Haarfön, Safe, teilweise Balkon ausgestattet.

### Inklusive

- Willkommens-Getränk
- Halbpension: grosses Frühstücksbuffet und Abendessen
- Transfer zwischen Hotel und Bahnhof RhB St. Moritz
- Parkplatz
- W-LAN
- Spa & Hallenbad Ovaverva
- Freier Eintritt zu ausgewählten Laudinella Kultur-Veranstaltungen

## Stressbewältigung mit Achtsamkeit

08. - 11. Dezember 2022

An-/Abreise.....

Zimmer  Einzel  Doppel

Kategorie  Standard  Superior

Name / Vorname.....

Strasse / Nr.....

PLZ / Ort.....

Geburtsdatum.....

Tel. ....

E-Mail.....

Bemerkungen.....

**Kurspreis:** CHF 400.-

**Anmeldeschluss:** 15. November 2022

Bitte senden Sie Ihre Anmeldung an:

Laudinella AG, Kultur & Marketing, Via Tegiatscha 17, CH – 7500 St. Moritz

Information: T +41 81 836 06 02

E-Mail: kultur@laudinella.ch