

# Stressbewältigung mit Achtsamkeit

Kursleitung:  
Stefan Geisse

7. - 10. Dezember 2023



CULTURE  
**LAUDINELLA**  
*St. Moritz*

### **Kursinhalt:**

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.

### **Kursleitung:**

Stefan Geisse, Zürich

MBA (Hamburg/ Beijing), zertifizierter Gesundheitscoach (IHK), Psychologischer Berater (REAA), Ayurvedischer Ernährungs- und Lebensstilberater, Meditationslehrer und Yogatherapeut.

### **Kurszeiten:**

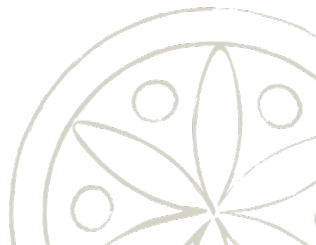
Donnerstag, 7. Dezember, 16:30 Uhr / Abschluss: Sonntag, 10. Dezember 12:00 Uhr. Detaillierte Kurszeiten werden nach dem Anmeldeabschluss mit den Detailinfos zum Kurs bekannt gegeben.

### **Kursgebühr:**

CHF 400.-

### **Online buchen:**

[www.laudinella.ch/workshops](http://www.laudinella.ch/workshops)





## Zimmerpreise für Kursteilnehmende

Übernachtung im Hotel Reine Victoria

### Zimmerkategorien

Einzelzimmer	CHF 162.-
Doppelzimmer Economy zur Alleinbenutzung	CHF 192.-
Doppelzimmer Superior zur Alleinbenutzung	CHF 207.-
Doppelzimmer Economy	CHF 264.-
Doppelzimmer Superior	CHF 294.-
Doppelzimmer Deluxe	CHF 334.-

Weitere Zimmerkategorien auf Anfrage (DZ Belle Etage Economy, DZ Belle Etage Superior, DZ Belle Etage Deluxe, Familienzimmer).

Diese Preise gelten für Teilnehmende an Laudinella-Kursen pro Zimmer pro Nacht inklusive Halbpension Buffet, Service und MWST. Zusätzlich wird eine Kurtaxe zu CHF 3.45 pro Person/Tag verrechnet.

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

### Inklusive

- Halbpension Buffet: grosses Frühstücksbuffet, Abend- oder Mittagessen am Buffet in der Stüva
- Transfer zwischen Hotel und Bahnhof RhB St. Moritz
- W-LAN
- Spa & Hallenbad Ovaverva (ausgenommen Zeiten Revisionsarbeiten)
- Bergbahnen/ÖV im Oberengadin und Bergell vom 1. Mai bis 31. Oktober (ohne Pistenbenützung bei Skibetrieb), ab der zweiten Übernachtung.
- Eintritt zu Laudinella Kultur-Veranstaltungen

## Anmeldung

Die Anmeldung ist verbindlich. Sie erhalten zeitnah eine Reservationsbestätigung. Stornierungen und Änderungswünsche teilen Sie uns bitte telefonisch mit.

Kurs

Name / Vorname

Strasse und Nr.

PLZ / Ort

Telefon

E-Mail

Anreise

Abreise

Zimmerkategorie (Zimmer und Preise siehe Vorderseite)

Bemerkungen

Monatlicher Kulturnewsletter erwünscht  Ja  Nein

Bitte senden Sie Ihre Anmeldung an:  
Laudinella AG, Kultur, Via Tegiatscha 17, CH – 7500 St. Moritz

E-Mail: [kultur@laudinella.ch](mailto:kultur@laudinella.ch)