



Kathrin M. Schneider www.falada.ch

- Erwachsenenbildnerin in der Elternarbeit
- Kursleiterin bei der IG Spielgruppen Schweiz
- Systemische Einzelberaterin mit Märchen
- Coaching: Das Gespräch als Handlungsort
Das Training mit Pferden



Therese von Werdt www.therese.vonwerdt.com

- Gespräche mit Tieren, Menschen und vielem mehr
- Kursleiterin in Tierkommunikation, Kommunikation mit der Natur,
Gartenflüstern und bewusstem Wahrnehmen
- Begleiterin von Naturaufstellungen
- Nachtwache in einer Institution für begleitetes Wohnen

Gerne begleiten wir Sie in Ihrem Prozess individuell, mit verschiedenen Methoden, wie Naturaufstellen, Meditationen, einem Märchen aus dem Engadin und vielem mehr.



Innehalten und Verweilen

Eine Auszeit für mich

Ich wünsche mir - mit Ruhe in die Entspannung zu kommen – die Batterien zu laden - Kraft für Alltag und Neues zu tanken - Ideen zu sammeln - Pläne zu schmieden - Neues zu hören und Kontakte zu knüpfen – ausgelassene und fröhliche Abenteuer zu erleben – Draussen zu sein und dabei die Natur wahrzunehmen und zu geniessen.

So werde ich - gelassener – ausgeglichener - unternehmungslustiger - Ideenreicher – mit mehr Freude bei der Arbeit sein – dem Alltagseinerlei Ade sagen - besser auf mein Umfeld eingehen - neue Kollegen und Freunde gewinnen.

Agenda

1. Tag „Ankommen und abschalten“

- Aperó - kennen lernen - Informationen zu den Tagen erhalten.

2. Tag „Achtsamkeit - Innehalten und Verweilen“

Eigene Bedürfnis erkennen, genügend Zeit für sich selber haben, Kontakte und den Austausch mit anderen pflegen sind wichtige Voraussetzung für unsere Gesundheit und Wohlbefinden.

- Zur Ruhe kommen - Austauschen - Wandern oder haben Sie Lust auf einen Ausritt?

3. Tag „Vom Eindruck zum Ausdruck“

Räume wirken auf uns Menschen. Darin liegt grosses Potential zur Entwicklung kreativer Prozesse und des Wohlbefindens.

- Unterwegs sein - Impulse aus der Natur wahrnehmen und wenn Sie Lust haben diese mit Naturmaterialien kreativ umsetzen.

4.Tag „Rückblick und Verabschiedung“

- Wie geht es mir jetzt? Was nehme ich in meinen Alltag mit?

Ankunft: Donnerstag, 25. Juni 2020, Check-in ab 14.00 Uhr

Treffpunkt: Donnerstag, um 17.00 Uhr in der Hotelhalle zum Aperó

Rückreise: Sonntag, 28. Juni 2020, Check-out um 11.00 Uhr

Unterkunft und Zimmerreservation:

Im gemütlichen Hotel Klarer, 7524 Zuoz GR, Tel. 081 851 34 34 Ab 335 CHF für 4 Tage / 3 Nächte pro Person im Doppelzimmer - inklusive Verpflegung. Gegen Aufpreis gibt es auch Einzelzimmer mit oder ohne Bad.

Verpflegung:

Mittag – Lunchpaket und Getränk / Abend – Menü.

Wenn Sie vegetarisch Essen möchten oder eine Nahrungsmittelunverträglichkeit haben bitte gleich bei der Zimmerreservation angeben. Nicht inbegriffen im Preis sind An- und Abreise sowie Getränke und Verpflegung zusätzlich zu den oben erwähnten Mahlzeiten.

Ausritt: 1 ½ h à 50 CHF Reservation bei der Anmeldung.

TeilnehmerInnen: Minimum 8 - maximal 12.

Versicherung ist Sache der Teilnehmer.

Begleitung / Anmeldung / Zahlung:

Begleitung: 350 CHF

Nach Eingang der Anmeldung erhält der/die TeilnehmerIn eine Anmeldebestätigung zusammen mit der Bankverbindung.

Nach der Einzahlung ist der Platz definitiv reserviert.

Anmeldeschluss: 4. April 2020

Anmeldung und weitere Informationen:

Kathrin Schneider 052 643 49 89 / 078 805 03 25 / info@falada.ch

Therese von Werdt 031 961 22 42 / t.v.werdtd@gmail.com