

Ent.stressen

Druck ablassen, Ruhe wieder erlangen
Für Gestresste und Hamsterrad-Fahrer

Retreat beim Wandern oder Schneeschuhwandern



Wir kennen die alltägliche Hektik. Zu Hause lässt die Harmonie nach und auch im Geschäft baut sich Druck auf – es wird eng.

Seien es zwischenmenschliche Beziehungen, Zahlen, Leistungskataloge oder Wünsche Dritter, den vielen Ansprüchen und Erwartungen gerecht zu werden ist eine konstante Herausforderung – wir fühlen uns unter Druck.

Stress schwächt den Körper, belastet Geist und Herzen, wirbelt Gefühle durcheinander und lässt schlecht schlafen und atmen. Unsere Konzentration und Aufnahmefähigkeit schwinden, chronische Schmerzen oder Verdauungsstörungen sind spürbar – innerer Unruhe entsteht.

Beim Gehen in der Natur und beim Sein ...

- wirst du achtsam durch deine privaten und beruflichen Landschaften begleitet auf die Erkundung deiner **persönlichen Stressauslöser** und **-verstärker**, evtl. auch **Engpässe** und Ängste
- findest du heraus, **woher die Stressursachen** stammen und erkennst die **Zusammenhänge** zwischen Stress und belastenden Situationen, Gewohnheiten und Prägungen
- lernst du Entspannungs-Techniken, um **störende Emotionen** und **Gedankenkarusellen zu mildern**
- **aktivierst du deine Stärken** und entwickelst du **Strategien zur Stressreduktion** bzw. zur **Verhinderung dessen Entstehung**
- weisst du, **bewusst, locker und entspannt durch den Alltag** zu gehen

informationen

Ort in Absprache

Dauer 2-4 Tage

Preis Seminarkosten ab CHF 890.-/Tag, exkl. Kost und Logis, Seilbahnen

Versicherungsschutz ist Sache der Teilnehmenden

Mit Erfahrung und Professionalität begleite ich dich/euch wirkungsvoll. Diskretion ist gewährt.

Deine Anliegen bespreche ich gerne mit dir telefonisch. Ich freue mich auf dich.

Kontaktaufnahme

lara@laramandioni.ch / 079 253 56 86



laramandioni

bewegt lösend

1

**Wann
ist
genug
genug
?**

2

Beim leichten Wandern oder Schneeschuhwandern durch wunderschöne Landschaften benütze die Bewegung und die Natur als wirksame Helfer.

Mit ihnen senkst du den Stresspegel, reduzierst den inneren Druck und verschaffst dich damit mehr Raum und die Freiheit, deinen Blick zu erweitern und deine persönliche Entwicklung weiterzuführen.

3



4

Die Wanderungen oder Schneeschuhwanderungen werden nach Bedürfnissen und Wetter über das ganze Jahr angepasst.

Neben der gemütlichen Bewegung in der Natur bietet dieses Retreat Momente der Muße, für Entspannung und hervorragende Speise.

5



6



7

**Was nützen dir
Liebe, Glück,
Bildung, Reichtum,
wenn du dir nicht
die Zeit nimmst,
sie in Muße zu
genießen?**

Karl Alexander Freiherr von
Gleichen-Rußwurm

8

Faltvorlage

