

Retreat

Mindful life in historic artful places

Das Bio Schlosshotel Wartegg
am Bodensee

25. Oktober – 27. Oktober 2024



**HISTORIC
HOTELS
of EUROPE**

Gold Award 2022

Sustainable Historic Hotel

**Leichtigkeit * Lebensfreude* Lebendigkeit
Gesundheit * Wohlbefinden
Entdecke die Quelle deiner Kraft!**

Gönne dir eine 3-tägige bewusste Auszeit von der Hektik des Alltags!
Entspannung - innere Ruhe - Gelassenheit – Fokussierung -
Achtsamkeit - neues Bewusstsein, neue Impulse und
kreative Lebensgestaltung ☺

Diese **3 Tage** stehen unter dem Aspekt: **Balance von Körper, Geist und Seele... Gesundheit & Wohlbefinden**. Eine Kombination partiell ausgewählter wissenschaftlicher Inputs mit Sequenzen praktischer Umsetzung in einem wunderschönen Ambiente.

An diesem Wochenende erlebst du, wie **du entspannt loslassen** kannst und erhältst **neue Impulse**, dein Leben zu gestalten. Zusätzliche meditative Einheiten runden das Programm in Bezug auf **ganzheitliches Wohlbefinden ab**.

Schloss Wartegg bietet hierfür die perfekte Atmosphäre. Das zertifizierte *** Superior Bio-Schlosshotel zählt zu dem ersten Swiss Historic Hotels der Ostschweiz und offeriert ein sehr stilvolles, ein niveauvolles Ambiente.

Der Charme von Einfachheit und gleichzeitiger Eleganz bietet einen besonderen Rahmen für Seminare und Wochenenden, die auf ganzheitliches Wohlbefinden ausgerichtet sind. Die traumhafte Lage des Schlosses inmitten schönster Natur am **Rorschacherberg** (Sankt Gallen) bietet wunderbare, erholsame Seesicht. Ein Ort für Sinnlichkeit, an dem du Stress loslassen und Harmonie von Körper, Geist und Seele erleben darfst. Darüber hinaus ist Nachhaltigkeit ein wertvolles Thema dieses Umfeldes. Gemüse und Kräuter werden im eigenen Garten des Schlossparkes angebaut.



Akademisches Gesundheitscoaching, MA
Coach für Positive Psychologie
Universität Salzburg



Health in Balance
Gesundheitscoaching Beate Kaspurz

www.health-in-balance.ch

info@health-in-balance.ch

+ 41 77 498 54 20



Akademisches Mentalcoaching, BA
Psychologische Beratung, Supervision
Universität Salzburg



Giovanna Alberti
MENTALCOACHING

www.alberti-coaching.ch

kontakt@alberticoaching.ch

+41 79 458 09 68

Programm

Tag 1 – Freitag, 25. Oktober 2024

Themenblock 1: Ganzheitliche Gesundheit

- 14:00 Eintreffen - Begrüßung
Kennenlernen
Vorstellen der Coaches & des Programmes
Teilbereiche und Betrachtungsweisen im Wandel der Zeit
Pause mit Snackverpflegung
Mein Lebensrad
Bereiche bewusst reflektieren
Ansatzpunkte für Veränderungen erkennen
- 19:00 Abendessen
- 21:00 Meditation & Entspannung

Tag 2 – Samstag, 26. Oktober 2024

Themenblock 2: Gesundheit und Bewegung

Ein gesunder Geist wohnt In einem gesunden Körper

- 9:30 Frühstück
Bewegung & Gesundheit - Teil 1
Bewegungsarten/-formen:
Welche Bewegungsarten sind am meisten gesundheitsfördernd?
Unterschiede – Relevanz im Gesundheitsbereich
Anpassungen im Körper & Verbindung zum Immunsystem
Pause mit Snackverpflegung
Gesundheit und Bewegung – Teil 2
Bewegungsspiele/praktische Sequenzen
- 12:30 Mittagspause

- 14:00 **Themenblock 3: Nutze die Macht deiner Gedanken!
Negative Glaubenssätze auflösen – der Weg in ein positiveres
und selbstbewussteres Leben.**

Bewusstsein und Unterbewusstsein
Was sind Glaubenssätze und woher kommen sie?
Beobachtung und Steuerung der eigenen Gedanken
Negative Glaubenssätze durch positive Affirmationen
umprogrammieren - Teil 1
Pause
Meditation – Loslassen der negativen Gedanken – durch positive
Gedanken ersetzen - Teil 2
Negative Glaubenssätze in der Feuerschale verbrennen und darauf
anstossen!
Freie Abendgestaltung

Tag 3 – Sonntag, 27. Oktober 2024

**Themenblock 4: Achtsamkeit –
Bewusst im Moment und mehr Lebensfreude**

7:30	Morgenmediation Frühstück Auschecken Hotel
9:30	Was bedeutet Achtsamkeit? Abläufe im Gehirn sowie im Körper Bodyscan (Matten, bequeme Kleidung erforderlich) Pause mit Snackverpflegung Praktische Sequenzen
13:00	Mittagessen Abschluss & Feedback

Gruppengrösse: 6-12 Personen

Kosten:

Seminarbeitrag Freitag – Sonntag
Frühbuchertarif (bis 20. August 2024)

CHF 910.-
CHF 840.-

inklusive Programm und Snackverpflegung –
je 1 Kaffeepause vormittags und nachmittags
permanentes Kaffeebuffet,
Mineralwasser während der Programmeinheiten
2-Gang Mittagessen und 3-Gang-Abendessen (Bio-Frische und SlowFood!)
Alkoholfreie Getränke inkl. Kaffee und Tee zu den Mahlzeiten

exklusive Hotelübernachtung

Hotelkosten: Übernachtungen 2 Nächte

Pro Person im Einzelzimmer Schlosspark	CHF 150.-/Nacht
Pro Person im Einzelzimmer Seeblick	CHF 170.-/Nacht
Pro Person im Doppelzimmer zur Einzelnutzung	CHF 220.-/Nacht
Pro Person im Doppelzimmer zur Doppelnutzung	CHF 130.-/Nacht
Seesicht-Zuschlag pro Person	CHF 20.-/Nacht

Die **Zimmerbuchung** erfolgt individuell über das Hotel – Zimmerkategorien können frei gewählt werden. Die Abrechnung der **Hotelkosten erfolgt als Einzelbuchung über das Hotel.**

Bitte Hinweis auf Retreat – Wochenende Alberti-Coaching & Health in Balance.

Nicht inkludiert: Getränke auf eigene Bestellung, Kosten für Freizeitaktivitäten ausserhalb des Programmes, Kosten für Historisches Bad.

Ort/Kontakt:

Schloss, Wartegg, Von Blarer,-Weg, 9404 Rorschacherberg
Tel.: +41 71 858 62 62 / schloss@wartegg.ch
[Anreise - Schloss Wartegg](#)

Die Parkplätze beim Schloss sind gratis und der Bahnhof Staad befindet sich in unmittelbarer Nähe

Check in: ab 15.00 Uhr am Anreisetag
Check out: von 7:30-11:00

Kleidung und Sonstiges:

Der Rahmen ist legere. Für Meditationen und Achtsamkeitsübungen ist bequeme Kleidung empfehlenswert. Ebenso ist das Mitbringen einer eigenen Matte (falls vorhanden) und eines eigenen Kissens von Vorteil.

Stornierungsbedingungen:

Seminarpauschalen

Absage bis 65 Tage vor Anreise	kostenlos
Absage 35 Tage vor Anreise	50 %
Absage 20 Tage vor Anreise	80%
Absage am Anreisetag	100%

Für Übernachtungen gelten die Stornierungsbedingungen des Hotels.

Es gelten die AGB.