



**EIN WORKSHOP
FÜR KÖRPER SEELE UND GEIST**



FRAUEN- & FREUNDINNENWEEKEND

«ENTSPANNEN UND GOTTVERTRAUEN LERNEN»

24. BIS 26. OKTOBER 2025



INHALT

In unserem kreativen Workshop wollen wir durch praktische Übungen aber auch in der Natur entspannen lernen. Das beschwingt das Gemüt und verbessert das Körpergefühl. Durch Vorschläge zum besseren Lebensstil können wir unseren Körper Seele und Geist stärken um entspannter durchs Leben zu gehen. Gottvertrauen liegt im Loslassen und Dankbarkeit. Durch unseren Geist sind wir mit Gott verbunden und wollen uns dies noch bewusster machen.

Unserem Körper Seele und Geist tut entspanntes Zusammensein, Lachen und feines Essen, gut. Geniessen wir es im Hotel Meielisalp!

ZIELE

- TN lernen in kleinen Übungen zu entspannen. (Gehmeditation, achtsame Wahrnehmung, Stress abbauen, Resilienz stärken)
- In der Kurzanleitung zum bewussten Spaziergang am See, erfahren wir Leichtigkeit und können die Übung für zuhause mitnehmen
- TN lernen Dinge loszulassen um Gelassenheit zu erfahren und auf Gottvertrauen zu setzen. Den Blickwinkel vom ICH zum DU/IHM.
- TN können ihre Wahrnehmung und das Loslassen zum neuen Lebensstil entwickeln
- TN finden ihren eigenen Rhythmus in einer Auswahl an Vorschlägen und Inspirationen für den persönlichen «Entschlackungsplan» und möglichen Tipps zum Lebensstil

LEITUNG

- Brigitte Häusl, Erwachsenenbildnerin, Coach und Body Spirit Soul Kursleiterin
- Doris Büttiker, Fachfrau Hauswirtschaft und Body Spirit Soul Kursleiterin

ZIMMER

- EZ mit D/WC CHF 450.00
- DZ mit D/WC CHF 400.00

ZEIT

- Start: Freitag, 24.10.25 , 12.00 Uhr
- Schluss: Sonntag, 26.10.25, 13.00 Uhr

ANMELDUNG

- Verbindliche Anmeldung mit Zimmerwunsch, bis 25.09. 2025 an Brigitte Häusl, 076 211 00 50, brigitte.haeusl@proton.me

ORT

- Hotel Meielisalp Leissigen

WIR FREUEN UNS AUF DICH!

