

SWISS MOUNTAIN RETREAT®

2024



Retreat für Private, Unternehmer*innen und Führungskräfte.

Swiss Mountain Retreat – Yoga und Wandern

Frühling

22. – 24. März 2024

Sommer

28. – 30. Juni 2024

Herbst

Wochenenden: 4. – 6. & 11. – 13. Oktober 2024 / **Ganze Woche:** 7. – 13. Oktober 2024 / **Individuell:** Verlängere dein Wochenende oder buche ein 4- bis 5-tägiges Individualpaket nach deinen Wünschen im Zeitraum 4. – 13. Oktober 2024

Nicht nur als Mensch im Privatleben, auch als selbstständige(r) Unternehmer*in oder in der Führungskraft, ist eine Standortbestimmung, Aussenperspektive, klare Orientierung und eine optimale Strategie Grundvoraussetzung um auf die jeweils nächste Ebene zu kommen. Persönlich und beruflich erreichen wir viel mit der Verbindung zwischen Körper und Geist.

«Swiss Mountain Retreat»

In unserem hektischen Alltag fehlt oft Ruhe und Klarheit um einen friedvollen und glücklichen Geist zu bewahren. Gabriel begleitet dich während des Retreats, damit du dich wieder auf das Wesentliche konzentrieren kannst. Wir führen einen auf körperliche Übungen fokussierten Retreat durch, der die geistigen Ideen fördert.

Mit „Ruhe“ wird dabei nicht einfach Abwesenheit von Lärm oder Aktivität gemeint. Es ist vielmehr ein Zustand der inneren Stille und Konzentration, die Abwesenheit von Aufregung, Sorgen und Zerstreuung. In der Ruhe sind wir in der Lage, unsere Gedanken zu ordnen, unsere Gefühle zu regulieren und klar zu denken. Dadurch können wir bessere Entscheidungen treffen, uns besser auf unsere Ziele konzentrieren und stressigen Situationen mit einem „kühlen Kopf und warmen Herzen“ standhalten.

Am Swiss Mountain Retreat, in Wildhaus im schönen Toggenburg.

Während der Zeit, die wir hier gemeinsam verbringen, bestehen optimale Möglichkeiten, um mit einem aufbauenden Yoga- und Funktionalem Pilates zu starten oder es zu vertiefen. Wir erleben, wie sich der Körper neutralisiert und ein tiefes Durchatmen wieder möglich wird. Ganz besonders die Ungezwungenheit innerhalb der Gruppe, falls du mal nicht an einer Lektion teilnehmen möchtest, etwas zu machen worauf dir gerade zumute ist. Dieses Seminar bietet die Möglichkeit, sich selber auf eine neue Art kennenzulernen und weiterzuentwickeln.

Wir freuen uns, dich in den Bergen kennenzulernen und hoffen auf ein positives Feedback von dir. In grosser Vorfreude und herzlichen Grüßen,

Gabriel Vecellio

Unterkunft und Preise Sunnehus, Kur- und Bildungszentrum, CH-9658 Wildhaus:

3 Tage zu zweit im Doppelzimmer (DZ)	CHF 655.–	3 Tage im DZ zur Alleinbenutzung	CHF 715.–
7 Tage zu zweit im Doppelzimmer (DZ)	CHF 1520.–	7 Tage im DZ zur Alleinbenutzung	CHF 1730.–

Inbegriffen: Übernachtungen, Vollpension, Kaffee, Tee und Wasser so viel du möchtest, Seminarkosten (Yoga und Wanderungen) und Transfer. Gratisparkplätze, Sauna, Transfer zurück zur Haltestelle Lisighus, Kurtaxen.

Wir freuen uns auf deine Anmeldung! Bitte auf www.yogabriel.ch das Kontaktformular ausfüllen. Fragen? WhatsApp oder SMS an 079 352 46 60.