

# Berge. AUSZEIT & Seminar

Urlaub | Auszeit | Work-shoppen | Entspannung  
Resilienz | Achtsamkeit | Naturerlebnis

Erlebe eine unvergessliche Berge.Auszeit im **Panoramagasthof Kristberg** auf 1.425m Höhe im schönsten Bundesland der Welt (Quelle: Antenne Vorarlberg).

## RESILIENZ Vertraue der Stimme Deines Herzens!

Resilienz ist das  
Immunsystem  
Deiner Seele!



Du hast große Sehnsucht nach einer **Auszeit für Deine Seele**? Eine Rast vom Trubel des Alltags einzulegen, damit Deine Seele wieder nachkommt? Du wünschst Dir nichts mehr als ein erfülltes und achtsames Leben? Dann ist diese Berge.Auszeit genau richtig für Dich! Wichtige **Zutaten** dafür sind: Deine **Intuition** & Deine **Herz-Achtsamkeit**!

Am Kristberg lernst Du alle **7 Säulen der Resilienz** kennen. Dabei nutzen wir die traumhafte **Bergwelt als Seminarraum** und finden während **entschleunigten Wanderungen** auf herrlichen Bergwegen ausreichend Inspiration.

Denn viele Ideen entstehen ja bekanntlich erst **beim Losgehen ...**

**Wann: 9. - 13. Juni 2024**

Beginn SO 15.00 h | Ende DO ca. 12.00 h

**Wo:** Panoramagasthof Kristberg, Montafon Vorarlberg, Österreich

**Seminar-Gebühr:** 415,00 € / Pers.

Hotelbuchung separat | weitere Infos siehe Rückseite

**Anmeldeschluss. 31. März 2024**





Die liebe **Tati** bereichert unsere Auszeit mit **sanften Elementen aus dem Yoga**. Mit wohltuender Achtsamkeit und Entspannung kommst Du wieder ins Spüren und verbindest Dich so mit Deiner **kraftvollen Intuition und Deinem Herzen**.

Nimm Dir Zeit nur für Dich und lerne wirkungsvolle **Resilienz-Tools** kennen, mit denen Du Deine wertvolle **Intuition** festigst. Somit gelingt es Dir, mehr der **Stimme Deines Herzens** zu folgen und nachhaltige Lebens-Entscheidungen zu treffen. Dann kommen Fülle und Achtsamkeit in Dein Leben, und Du stärkst nebenbei das **Immunsystem Deiner Seele**.

In Deinem Gepäck nimmst Du frischen Elan, neue Energie und wache Sinne mit nach Hause! Mit Spritzigkeit und viel Humor bringen wir gemeinsam spürbare und wohltuende Veränderungen in Gang.

Der liebevoll gestaltete Gasthof mit dem **Motto „Lebensglück Kristberg“** verzaubert Dich mit seiner einzigartigen Lage am sonnigen Südhang mit fantastischer Weitsicht. Der perfekte Ort, um den nötigen **Abstand zum Alltag** zu gewinnen und **neue Energie** zu tanken. Dein Verwöhnsteam vom Panoramagasthof Kristberg, Tati und ich freuen uns sehr auf Deine Teilnahme!

**Wichtig:** Deine ausreichende Kondition für ca. 3-4-stündige **entschleunigte Wanderungen**.



### Dein Feelgood-Benefit:

- Du gehst achtsam mit Dir um!
- Du entwickelst mehr Selbstliebe!
- Du hörst auf Dein Herz!
- Du verbindest Dich mit Deiner Intuition!
- Du stärkst Dein Selbstvertrauen!

### Unsere Unterkunft:

Direkt buchbar unter <https://kristberg.at> bei Familie Zudrell, T. +43 5556 72290

Übernachtung mit Frühstücksbuffet "energierich in den Tag" und leckerem 5-gängigem Abendmenü!

**Preise:** je nach Zimmer-Kategorie ab 454,00 € / Pers. (Kontingente zu Sonderpreisen für Dich dort hinterlegt) Auch für Paare bestens geeignet!

Deine **individuelle Anreise** auf den Genießerberg erfolgt wahlweise mit der Kristbergbahn (3 Min. Fußweg - Dein Gepäck wird dann abgeholt) oder alternativ Anfahrt mit Deinem PKW über die enge Serpentinstraße hinauf auf den Kristberg.

**Anmeldung** über das Formular auf meiner Homepage [www.sandra-molter.de](http://www.sandra-molter.de) (einfach QR-Code scannen), per E-Mail oder gerne auch telefonisch. Wir sehen uns dann im wunderschönen Montafon. Meine Vorfreude ist schon sehr groß!

### Sandra Molter – einfach UMDENKEN

Resilienz-Mentorin  
Daniel-Kühn-Str. 8, 67724 Höringen  
06302 92 33 582 | 0152 56 399899  
[umdenken@sandra-molter.de](mailto:umdenken@sandra-molter.de)  
[www.sandra-molter.de](http://www.sandra-molter.de)



Anmeldung

