

Berge. AUSZEIT & Seminar

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

Erlebe einen unvergesslichen SeminarUrlaub im **Panoramagasthof Kristberg** auf 1.425m Höhe im schönsten Bundesland der Welt (Quelle: Antenne Vorarlberg).



Darum geht es: Um Deine Resilienz!

Resiliente Menschen haben ein großes psychisches Widerstandsvermögen.

Sie kennen ihr persönliches Rezept, wie sie mit den Herausforderungen des Lebens oder gar Krisen gut umgehen, diese aktiv gestalten und sogar gestärkt herausgelangen.

Elementare Zutaten dabei sind: **Selbstwirksamkeit und Achtsamkeit!** Am Kristberg beschäftigen wir uns deshalb gemeinsam ganz intensiv mit diesen wunderbaren Themen.

Du lernst alle **7 Säulen der Resilienz** sowie wertvolle Methoden zu Deiner **Selbststärkung** kennen. Wir nutzen dabei die wunderschöne **Bergwelt als Seminarraum** und finden während **entschleunigten Wanderungen** auf herrlichen Bergwegen ausreichend Inspiration. Denn viele Ideen entstehen ja bekanntlich erst **beim Losgehen** ...

Wann: 11. – 15. Juni 2023

Beginn SO 15.00 h | Ende DO ca. 12.00 h

Wo: Panoramagasthof Kristberg, Montafon Vorarlberg, Österreich

Seminar-Gebühr: 385,00 € / Pers., inkl. ges. MwSt.

Hotelbuchung separat | weitere Infos siehe Rückseite

Anmeldeschluss. 31. März 2023





Wunderbar **sanfte Elemente aus dem Yoga** bereichern unsere Auszeit mit wohltuender Achtsamkeit und Entspannung. So gelangst Du auch ins Spüren und **findest wieder kraftvoll zu Dir selbst**. Begleiten wird uns dabei die **liebe Tatjana Kohl**. 😊

Nimm Dir Zeit nur für Dich und lerne im praxisorientierten SeminarUrlaub einfache und wirkungsvolle **Resilienz-Strategien** kennen, mit denen Du Deine **Selbstwirksamkeit** festigst. So meisterst Du künftig perfekt Deine Herausforderungen und untermauerst ganz nebenbei das **Immunsystem Deiner Seele**.

In Deinem Gepäck nimmst Du frischen Elan, neue Energie und wache Sinne mit nach Hause! Mit Ernsthaftigkeit, aber auch 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 Kraft zu tanken**. Dein Verwöhnteam vom Panoramagasthof Kristberg und ich freuen uns sehr auf Deine Teilnahme!

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

Dein Feelgood-Benefit:

Du bist achtsam mit Dir!
Du stärkst Deine Stärken!
Du räumst Deine Selbstzweifel auf!
Du steigerst Deinen Selbstwert!
Du erhöhst Dein Selbstvertrauen!
Du glaubst ans eigene Gelingen!



Unterkunft

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

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

Preise: je nach Zimmer-Kategorie ab 406,00 € / 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 (einfach QR-Code scannen), per E-Mail oder gerne auch telefonisch. Wir sehen uns dann im wunderschönen Montafon. Ich freue mich sehr!



Anmeldung

Sandra Molter – einfach UMDENKEN
Mentorin für's Umdenken mit Resilienz
Daniel-Kühn-Str. 8, 67724 Höringen

06302 92 33 582 | 0152 56 399899
umdenken@sandra-molter.de
www.sandra-molter.de