

Berge. AUSZEIT & Seminar 2026

Urlaub | Auszeit | Entschleunigung
Resilienz | Naturerlebnis

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

RESILIENZ

Selbstliebe als innere Kraft!

Sanft, standhaft & klar:
Stehe für Dich ein – mit
einem tiefen JA zu DIR!



Tauche ein in die wohltuende Ruhe der Berge! Fern vom Alltag! Du findest dort den Raum, Dich selbst wieder zu spüren und zu stärken. Du lernst, liebevoll Grenzen zu setzen, Nein zu sagen und gleichzeitig ein kraftvolles JA zu Dir selbst zu leben. Mit Übungen für gelingende Selbstfürsorge, Reflexion und achtsamer Praxis begibst Du Dich auf eine Reise zu Deiner inneren Stärke – sanft, klar und tief verbunden mit dir selbst. Wir alle gemeinsam!

Dabei nutzen wir die wunderschöne Bergwelt als Seminarraum. Während entschleunigten Wanderungen auf herrlichen Bergwegen finden wir ausreichend Inspiration. Denn beim Losgehen entstehen ja bekanntlich viele Ideen...

Wann: 14. - 18. Juni 2026

Beginn SO 15.00 h | Ende DO ca. 12.00 h

Wo: Panoramagasthof Kristberg, Montafon Vorarlberg, Österreich

Seminar-Gebühr: 435,00 € / Pers.

Hotelbuchung separat | weitere Infos siehe Rückseite

Anmeldeschluss. 31. März 2026





Unsere liebe Tati bereichert unsere Auszeit wieder mit sanften & belebenden Elementen aus dem Yoga. Mit wohltuender Achtsamkeit, wertschätzendem Miteinander und inspirierendem Austausch sind wir uns gegenseitig liebevolle Begleiter durch diese 5 unvergesslichen Tage.

Erlaube Dir diese Zeit nur für Dich und lerne wirkungsvolle Resilienz-Tools kennen, mit denen Du wieder Deinen eigenen Wert siehst und zu Dir selbst stehst. Also Deinen Fokus auf Deine Selbstliebe richtest. Damit stärkst nebenbei auch das Immunsystem Deiner Seele.

In Deinem Gepäck nimmst Du frischen Elan, neue Lebensenergie und erwachte Sinne mit nach Hause! Spritzig und humorvoll 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 traumhafter Weitsicht.

Der perfekte Ort, um den nötigen Abstand zum Alltag zu gewinnen und neue Weitsichten zu erlangen. Dein Verwöhnteam vom Panoramagasthof Kristberg, Tati und ich freuen uns sehr auf Dich!

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



Das bewirkt die Auszeit bei Dir:

- Klarheit, was Du Dir wirklich wert bist!
- Tiefe Selbstliebe, die Dich stärkt!
- Mut, für Dich einzustehen, um endlich aus tiefstem Herzen JA zu Dir zu sagen!

Unsere Unterkunft:

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

Übernachtung mit Frühstücksbuffet "energiereich in den Tag" und mehrgängigem Abendmenü!

Preise: je nach Zimmer-Kategorie ab 496,00 € / 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. Meine Vorfreude ist schon wieder riesengroß!

Sandra Molter – einfach UMDENKEN

Resilienz-Mentorin
Daniel-Kühn-Str. 8, 67724 Höringen
0152 56 399899
umdenken@sandra-molter.de
www.sandra-molter.de



[Anmeldung](#)

