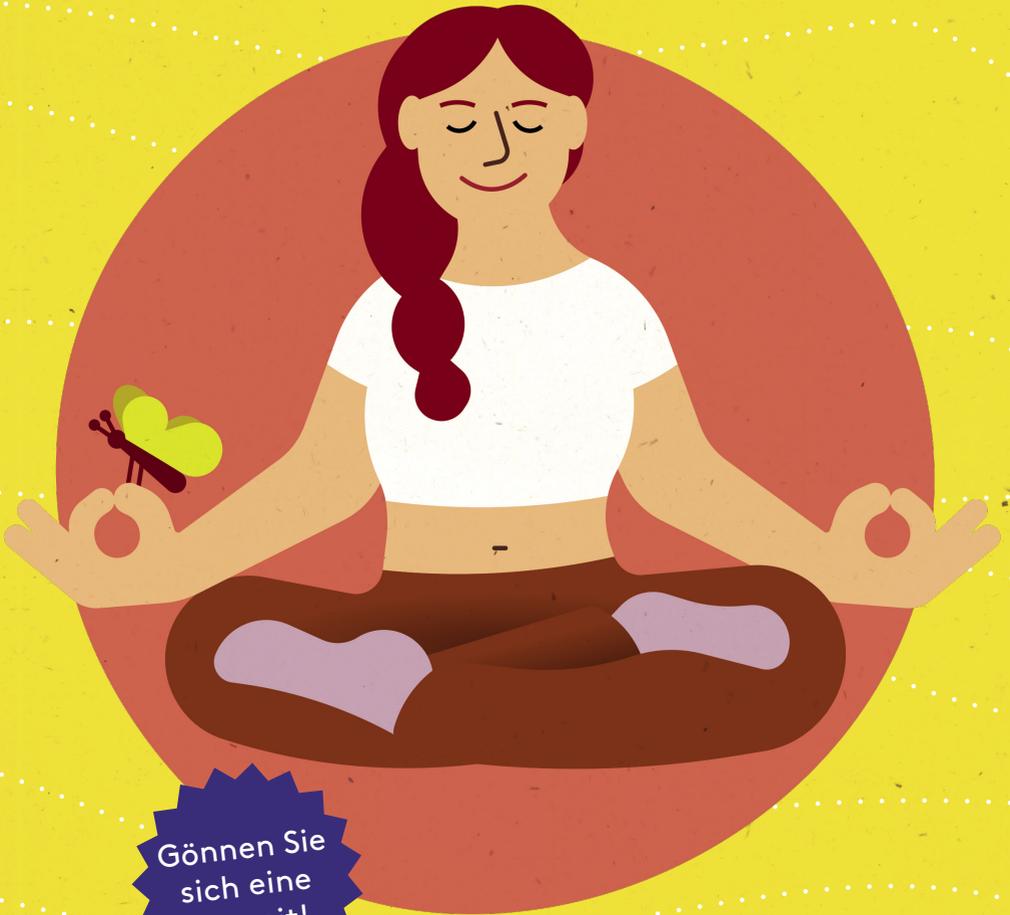


# AUFATMEN UND ENERGIE TANKEN



Gönnen Sie  
sich eine  
Auszeit!

Achtsame Tage in Wildhaus  
mit Ruth Monstein

## INHALT

- Wir pflegen gemeinsame Meditationszeiten.
- Sie erfahren einen bewussten Umgang mit Ihren Gefühlen, Gedanken und Körperempfindungen.
- Sie lernen Ihr persönliches Stressmuster kennen und erhalten einfache Impulse für den Alltag, um neue, ressourcenvolle Wege zu gehen.
- Sie erhalten Zeit, alte Muster zu lösen.
- Sie erfahren, wie Sie mit Ihren Gedanken eine positive Zukunft gestalten können.
- Sie lernen Meditationstechniken und Körperübungen kennen, die Sie einfach in Ihren Alltag einbauen können.
- Sie geniessen eine erholsame Auszeit.

## KURSORT UND UMGEBUNG

Im Hotel Alpenrose in Wildhaus, nahe dem Schwendisee werden Sie von der Familie Stump verwöhnt. [www.stumps-alpenrose.ch](http://www.stumps-alpenrose.ch)



Die ressourcenvolle Natur am Fusse des Chäserruggs unterstützt Sie, Ihre innere Ruhe zu finden. Im Kurspreis inbegriffen ist der freie Zugang zu Sauna und Fitnessraum. Es besteht die Möglichkeit, die inneren Themen auch über persönlich gebuchte Massagen (Hotel) sowie Einzelcoachings (Ruth Monstein) zu lösen.

## FÜR WEN IST DIESES ANGEBOT GEEIGNET?

- Für Sie, wenn Sie sich eine erholsame Auszeit gönnen möchten.
- Für Sie, wenn Sie einfache, aber effektive Impulse für einen gelassenen Alltag erhalten möchten.
- Für Sie, wenn Sie sich weiter entwickeln möchten.



## KURSLEITERIN

Ruth Monstein: Achtsamkeitstrainerin, Coach und Kursleiterin

Ruth Monstein hat ein Achtsamkeitsprogramm für Lehrpersonen, Eltern und Kinder entwickelt. Sie erteilt Kurse in der ganzen Schweiz. [www.binja.ch](http://www.binja.ch) ; [www.ruthmonstein.ch](http://www.ruthmonstein.ch)

Selber ist sie seit vielen Jahren auf einem bewussten Lebensweg. Sie ist Mutter von vier erwachsenen Töchtern und vier Grosskindern und steht mitten in einem erfüllten Leben mit Berufstätigkeit und Familie.

Achtsamkeit ist ein wunderbarer Weg, innere Muster zu erkennen und mit Selbstmitgefühl und innerer Gelassenheit all den Herausforderungen im Leben zu begegnen.

Gönnen Sie sich eine Auszeit!





## KURSABLAUF

Sonntagnachmittag:

- kennenlernen, Kurs, Begrüssungsapéro

Montag und Dienstag:

- vormittags Kurs
- nachmittags frei oder fakultatives Programm wie wandern, Wellness usw. Es besteht die Möglichkeit, eine Massage (Hotel) oder ein persönliches Coaching (Ruth Monstein) zu buchen (nicht im Kurspreis inbegriffen)

Mittwoch:

- vormittags Kurs, Abschluss mit gemeinsamem Mittagessen

## KOSTEN

Kurskosten für die drei Tage Achtsamkeit und Stressreduktion:  
Fr. 590.–

Übernachtung und Vollpension: Pauschale wird direkt mit dem Hotel Alpenrose abgerechnet.

## ANMELDUNG

Anmeldung und weitere Infos bei Ruth Monstein:  
[info@ruthmonstein.ch](mailto:info@ruthmonstein.ch)

Ich freue mich auf Sie!

*Ruth Monstein*