

# AUFATMEN UND ENERGIE TANKEN



Gönnen Sie  
sich eine  
Auszeit!

Eine achtsame Auszeit am Schwendisee  
bei Wildhaus mit Ruth Monstein

Sonntag 9. Oktober 2022 14:00 Uhr  
bis Mittwoch 12. Oktober 14:00 Uhr

## INHALT

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

## 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 zu lösen.

## FÜR WEN IST DIESES ANGEBOT GEEIGNET?

- Für Sie, wenn Sie sich eine bewusste Auszeit gönnen möchten, um ganz bei sich anzukommen.
- Für Sie, wenn Sie einfache, aber effektive Impulse für einen gelasseneren 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!



## KOSTEN

Fr. 1110.– für Kurs und Übernachtung im EZ und Vollpension im Hotel Alpenrose

Paarpreise: Fr. 2020.–

Frühbucherrabatt: Fr. 1010.– bei Buchungen bis Ende März 2022

## ANMELDUNG



Name: .....

Vorname: .....

Adresse: .....

Mailadresse: .....

Telefonnummer: .....

Bitte ankreuzen:

Einzelzimmer      oder       Doppelzimmer

Falls Sie ein Doppelzimmer wünschen, schreiben Sie bitte mit wem.

.....

Nimmt ebenfalls am Kurs teil:       Nimmt nicht am Kurs teil:

Bitte ankreuzen:

Mit Fleisch       Vegetarisch       Vegan

Allergien: .....

Anmeldung bis Ende August 2022 via Mail oder Post an:

info@ruthmonstein.ch

Ruth Monstein  
Bachweidstrasse 6  
9011 St.Gallen

Ich freue mich auf Sie!

*Ruth Monstein*