

# ACHTSAMKEIT UND BEWUSSTSEIN



Die Stimme  
des Herzens  
hören

Achtsame Tage in Wildhaus mit Ruth Monstein  
Montag, 13.10.25 – Donnerstag, 16.10.25

Im hektischen Alltag verlieren wir manchmal die Verbindung mit uns. Wir stolpern über alte Verhaltensmuster und sehnen uns danach, in Freude und Leichtigkeit unsere Arbeit und Begegnungen zu gestalten.

In diesen vier Tagen erhältst du die Möglichkeit, dir deiner inneren Muster bewusst zu werden. Unterstützt von der kraftvollen Natur und durch die Stille, beginnst du die leise Stimme des Herzens wieder zu hören. Du wirst dir deiner Stressmuster bewusst und lernst, wie du durch Achtsamkeit neue Wege gehen kannst. Du erhältst Zeit für dich selbst.



## KURSORT UND UMGEBUNG

Das Hotel Alpenrose in Wildhaus liegt nahe am Kraftort «Schwendisee» und dem neu erstellten Klanghaus ([www.klangwelt.ch](http://www.klangwelt.ch)). Die ressourcenreiche Natur am Fusse des Chäserruggs unterstützt, die innere Ruhe zu finden.

Im Kurspreis inbegriffen ist der freie Zugang zu Sauna und Fitnessraum sowie die Schnupperstunde «gemeinsames Klingeln – Gradhebe» (freiwillige Teilnahme).

## 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 Schulen entwickelt. Sie erteilt Achtsamkeitskurse für Erwachsene und Kinder. [www.binja.ch](http://www.binja.ch) ; [www.ruthmonstein.ch](http://www.ruthmonstein.ch)

Selbst ist sie seit vielen Jahren auf einem bewussten Lebensweg. Als Mutter von vier erwachsenen Töchtern und fünf Grosskindern genießt sie ein erfülltes Familien – und Berufsleben.

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

Montagmittag, 13. Oktober 2025:

- Ankommen, 1. Kursteil, Begrüssungsapéro, Nachtessen, Abend zur freien Verfügung

Dienstag und Mittwoch, 14./15. Oktober 2025:

- Vormittags Kurs
- Nachmittags frei oder fakultatives Programm wie wandern, singen, Wellness,...
- Es besteht die Möglichkeit, über das Hotel eine Massage oder ein persönliches Coaching bei Ruth Monstein zu buchen, welche nicht im Kurspreis inbegriffen sind.
- Abend zur freien Verfügung oder freiwilliges Kinoprogramm

Donnerstag, 16. Oktober 2025:

- Vormittags Kurs, Abschluss mit gemeinsamem Mittagessen

## KOSTEN

Kosten für die vier Tage Kurs ohne Hotelübernachtung: Fr. 620.–

Frühbucherrabatt bis Ende Mai 2025: Fr. 590.–

Übernachtung im Einzelzimmer mit Begrüssungsapéro am Schwendisee: Fr. 895.–

Inkl. freier Zugang zu Wellness, Schnupperkurs «Klingen und Gradhebe», dreimal täglich kulinarische Höhepunkte mit einheimischen Produkten (je nach Bedarf vegetarisch oder mit Fleisch), inkl. Znüni und Zvieri, Kraft spendende Natur.

Kosten für die Übernachtung im Doppelzimmer, bitte direkt im Hotel anfragen: 071 998 52 52

## ANMELDUNG

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

Ich freue mich auf Sie!

*Ruth Monstein*