

ACHTSAMKEIT UND BEWUSSTSEIN

Im Einklang mit Dir sein



Bewusst leben,
Inspiration
finden.

Zur Ruhe kommen. Auftanken. Dich neu erfahren.
Sonntag, 11.10.26 – Mittwoch, 14.10.26

Zur Ruhe kommen. Auftanken. Dich neu erfahren.

Gönn Dir eine Pause vom Alltag. Dieser Kurs lädt Dich ein, achtsam innezuhalten, neue Energie zu tanken und den Kontakt zu Dir selbst zu vertiefen. Die kraftvolle Natur am Schwendisee unterstützt Dich, bei Dir anzukommen. Dieser Kurs verbindet Achtsamkeit, Meditation und bewusstes Wahrnehmen, um Körper, Geist und Gefühle in Einklang zu bringen.

Gemeinsam erforschen wir:

- Meditation und innere Ruhe
- Umgang mit Gedanken – beobachten statt bewerten
- Körperempfindungen bewusst wahrnehmen
- Gefühle erkennen und annehmen
- Impulse für mehr Gelassenheit im Alltag



Kursort: Hotel Alpenrose, Wildhaus, nahe beim Schwendisee und Klanghaus

Kurszeit: Sonntag, 11.10. 26, ab 16 Uhr – Mittwoch, 14.10.26, 14 Uhr

Kursleitung: Ruth Monstein, Coach, Achtsamkeitstrainerin, Jin Shin Jyutsu-Practitioner, Familienfrau – erfahren, empathisch, präsent



Für wen ist dieses Angebot geeignet?

- Für Dich, wenn Du Dir eine erholsame und bewusste Auszeit schenken möchtest.
- Für Dich, wenn Du Interesse hast, Dich und Deine Reaktionen besser kennen zu lernen.
- Für Dich, wenn Du mehr Wahlmöglichkeiten in Deinem Handeln haben möchtest.
- Für Dich, wenn Du mehr aus Deinem Herzen heraus leben möchtest.

Programm - Tagesablauf

Sonntag

- Ab 15 Uhr Hotelzimmer beziehen, 16 Uhr Start im Kursraum, gemeinsamer Apéro und Nachtessen, Abendzeit für Dich

Montag/Dienstag

- Vormittag: gemeinsame Kurszeit mit achtsamen Inputs, Meditationen, Übungen und Austausch in einer wertschätzenden Atmosphäre.
- Nachmittag: Zeit für Dich zum Vertiefen, Entspannen oder Wahl eines fakultativen Angebotes – siehe unten.
- Abend: zur freien Verfügung oder nach Wunsch ein gemeinsamer Kinoabend und/oder gemütliches Beisammensein
- Tagesabschluss: Entspannungsübung und Meditation (fakultativ)

Mittwoch

- Vormittag: gemeinsame Kurszeit
- Abschluss mit einem gemeinsamen Mittagessen

Fakultative Angebote:

- Massage (nicht im Preis inbegriffen)
- Jin Shin Jyutsu Behandlung (nicht im Preis inbegriffen)
- Persönliches Coaching (nicht im Preis inbegriffen)
- Sauna & Wellness (inklusive)
- Wandern
- Besuch des Resonanzentrums Peter Roth

Kursleitung

Ruth Monstein, langjährige Kursleiterin im Bereich Persönlichkeitsentwicklung, Achtsamkeit und Traumapsychologie.

Ruth Monstein ist Familienfrau von vier erwachsenen Töchtern und Grossmutter von fünf Enkelkindern. Sie steht mitten im Leben.

Kursteilnehmer:Innen schätzen ihre empathische, engagierte und zugewandte Begleitung durch die Kurstage. Sie schafft einen Wohlfühlraum, in dem Du Dich abgeholt und geborgen fühlst.



Kurskosten

Persönliche Begleitung und Kursleitung insgesamt Fr. 550.–

Frühbucherrabatt bis um 30. August 2026: Fr. 490.–

Kursbuchung und weitere Informationen direkt bei Ruth Monstein:

info@ruthmonstein.ch

Telefonnummer: 079 728 62 50

www.ruthmonstein.ch / www.binja.ch

Hotelkosten

Übernachtung im Einzelzimmer, inklusive Vollpension, Apéro und Zwischenverpflegung (ohne Getränke) und freier Zugang zum Wellnessbereich: Fr. 815.–

Es werden sowohl vegetarische sowie Fleischmenüs zur Auswahl angeboten. Spezialwünsche, vegane Ernährung oder Wünsche bei Allergien bitte direkt bei der Hotelreception melden. Preis für Übernachtung im Doppelzimmer bitte im Hotel Alpenrose nachfragen.

Buchung direkt übers Hotel Alpenrose, Wildhaus: 071 998 52 52

*«Manchmal beginnt Veränderung mit einem Moment
des Innehaltens.»*

Ich freue mich auf DICH

Herzlichst

Ruth Monstein