

# SEELENSTÄRKER- & MUTMACHER WOCHENENDE FÜR FRAUEN



---

Das eigene Sein genießen, innere Mutmacher finden,  
Seelenstärker-Momente sammeln, dem eigenen Lebensfeuer  
begegnen, nährende Gespräche erleben, auftanken, die Segel  
(neu) setzen – das Leben im Herzen spüren!

# WOCHENENDE für Frauen

**Infos & Anmeldung:**  
info@elemental-diemtigital.ch  
www.elemental-diemtigital.ch

Wie wäre es, wenn du inmitten unberührter Natur, auf der wunderschönen Alp Flühschwand, in einer Gruppe von max. 7 Frauen, wieder einmal ganz bewusst deiner Seele lauschen und sie stärken würdest? Gönn dir diese kostbare Zeit mit dir.

Fr, 9. bis So, 11. Oktober 2020

**Freitag:** Individuelles Ankommen ab 15 h | gemeinsamer Einstieg um 17.30 h | **Sonntag:** Abschluss um ca. 14 h

Weitere Daten nach Absprache. Mind. Gruppengrösse: 4 Personen

**Ort:** Alp Flühschwand, Meniggrund (Zwischenflüh)  
www.alpfluehschwand.ch

**Inhalte:** Gesundheit & Resilienz - die 5 Säulen der Identität - mentale Stärke - innere Mutmacher - Perspektivenwechsel - Selbstfürsorge & Selbstkenntnis - konkrete Umsetzung im Alltag

**Arbeitsweise:** Inputs im Plenum, Austausch in Gruppen und Einzelarbeit unter Einbezug des kraftvollen Erlebnisraumes der Alp Flühschwand, eigenes Wirken & Tun

**Kosten:** Seminarpauschale Fr. 360.– pro Person, zzgl. Pauschale für Essen, 2 Übernachtungen in einfacher Alphütte Flühschwand und Kurtaxen Fr. 120.– (Mehrbettzimmer, ohne Dusche, Plumpsklo)

**Leitung:** Simone Wampfler, Dipl. Mental Coach, Eltern-Kursleiterin, Lehrerin

**ELEMENTAL**   
DIEMTIGITAL  
Das Leben im spüren