



Spürst du den Ruf in deinem Leben voranzuschreiten, etwas anzupacken, wieder mehr zu leben anstatt zu funktionieren? Die Sehnsucht, deine innere Wahrheit und Vision zu leben?

Finde heraus, wofür deine Zeit jetzt reif ist, wofür dein Feuer brennen will.  
Spüre wieder die Kraft in dir! Vertraue in dich. In diesem Visions Retreat erfährst du wie und warum.

### Der Visions Retreat ist für dich das Passende, wenn

- es in dir geht und nach Veränderung ruft.
- eine Sehnsucht in dir ist, du aber nicht so richtig weisst was.
- dein Körper dir schon klare Signale gibt.
- du dich eingeeengt oder eingeklemmt fühlst und nach Freiheit sehnst.
- du zwar erfolgreich bist und bestens funktionierst, dich aber fast wie tot fühlst.
- du wissen willst, wofür jetzt deine Zeit reif ist, was du Sinnvolles tun kannst.
- du mehr Lebensqualität, Freiheit, Fülle und Echtheit in deinem Leben möchtest.
- deine innere Kraft und Lebensfeuer endlich wieder spüren willst.

### Was du vom Visions Retreat erwarten kannst

Erlebe, wie du im Visions Retreat innehältst, es in dir ruhiger und leichter wird. Anstrengung fällt ab. Dein Herzensruf wird deutlich. Du gibst dir endlich wieder Raum für dich. Öffnest dich deiner inneren Wahrheit. Deine Intuition wird gestärkt. Antworten auf wesentliche Fragen werden greifbar. Du triffst neue Wahlen und dein nächster Schritt wird glasklar. Die Natur unterstützt dich – auch darin, deiner Vision zu begegnen.

**Beginn** Freitag, 21. Januar 2022, um 18h00

**Ende** Sonntag, 23. Januar 2022, um 16h00

**Ort** Hotel Ucliva - in der Surselva - Waltensburg/GR und der umliegenden Natur  
Beim Frühstücksbüffet verwöhnt dich die Ucliva-Küche mit selbstgemachtem Bircher Müsli und Fruchtsalat, eigenen Marmeladen, frischen Bio-Eierspeisen und vielen Bioprodukten aus der Sennerei Brigels, sonntags mit hausgemachtem Zopf, ... Mittags gibt es für dich einen bunten Salat und Suppe und das 3-Gang-Nachtessen kannst du zwischen vegetarisch oder Fleisch wählen, auch vegan ist mit Voranmeldung möglich.

## Inhalte sind

- **meine Standortbestimmung** - wo stehe ich jetzt auf meinem Weg?
- **Wofür ist meine Zeit reif?**
  - Wo möchte Veränderung in mir geschehen?
  - Wovor verschliesse ich noch meine Augen, oder sogar mein Herz?
  - meine Perspektiven betrachten und meinen Blick weiten
  - Vertrauen, Selbstvertrauen, Urvertrauen stärken
  - meine eigene innere Wahrheit spüren
- **meine Vision - Medicine Walk** in der Natur, die kleine Schwester der Visionssuche
- einfache indianische, schamanische **Rituale** kennenlernen
  - Anerkennungszeremonie am Feuer
  - im indianischen Medizinrad mein Vorhaben festigen
  - die 4 Elemente, welche Kraft unterstützt bei meinem Vorhaben?
- **Selbstachtsamkeit stärken**
  - Präsent sein und Sinne öffnen
  - Was ist mir wirklich wichtig?
  - Wo sage ich ja, wo ich innerlich ein Nein spüre?
- **Meditationen**
  - Meditation zu meinem/meiner inneren Weisen
  - Mond Meditation
  - Gehmeditation
  - Perspektivenwechsel
- **Naturheilkräfte aktivieren** und innere Balance stärken
  - WALDbadenübungen
  - die Heilkraft des Waldes

## Preis

CHF 375 pro Person für den Retreat

Hotelkosten ab CHF 415 pro Person im Doppelzimmer zur Einzelnutzung oder ab CHF 315 pro Person im Doppelzimmer - mit feiner erweiterter Halbpension

**ANMELDUNG** an [info@ucliva.ch](mailto:info@ucliva.ch) oder **Ucliva-Telefon (+41) 081 - 941 22 42**

## SEMINARLEITUNG

Nicole Schwalda ist Coach der Neuen Zeit, Ausbilderin für wahre Naturverbundenheit, Selbstachtsamkeit, Waldheilung und Schamanismus. Frühere Führungskraft in der IT Branche, Wildnispädagogin & Mensch. Ihre Retreats, Ausbildungen und Coachings gestaltet sie mit Empathie, Lebenswitz, Gewissheit und klarer Vision. Sie vereint ihre Kompetenzen aus zahlreichen Ausbildungen und ihrem eigenen tiefen Wandlungsprozess. Ihre Liebe zum Wald, ihre Intuition und ihr Lachen sind ihre unverkennbaren Wegbegleiterinnen. <http://www.aufwaldwegen.com>