

EIN WOCHENENDE FÜR DICH!  
MEDITATION MAL ANDERS

HOTEL UCLIVA / GR

MEDITATION  
ACHTSAMKEIT  
WALDYOGA

*Deine Zeit ist jetzt!*



MEDITATION  
IM WALD  
RETREAT

30.6.-2.7.2023

created by nicole schWALDa

## SCHRITT 01

**Irgendwas ist anstrengend. Unruhig. Angespannt. Der Körper verspannt. Müde.**

Mal raus. Raum für sich haben. Nichts erreichen müssen. Runterkommen. Abschalten. Einen Lichtblick. Den Kopf frei kriegen. Loslassen. Wieder in die Kraft kommen. Auftanken. Im Alltag schneller runterkommen und leichter abschalten. Meditation? Aus der Übung und ohne Zugang? Noch nie gemacht! Im Wald ein paar unkonventionelle, lockere Meditationen ausprobieren klingt lässig.

## SCHRITT 02

**Du bist richtig!** Abschalten, auftanken und Meditation mal anders erleben oder die ersten Schritte ins Meditieren wagen.

Buche dir am Besten gleich deinen Platz im Ucliva: [info@ucliva.ch](mailto:info@ucliva.ch) oder 081 - 941 22 42, der Meditation Wald Retreat hat eine limitierte Anzahl Plätze.

## SCHRITT 03

**Herzlichen Glückwunsch!** Du hast gewählt, dein Leben zu bereichern und dir Gutes zu tun!

## SCHRITT 04

**Willkommen im Meditation im Wald Retreat!**

Du erlebst innere Ruhepower und erfrischende Naturzeit. Anstrengung fällt ab. Eine Vielfalt an wirkungsvollen und alltagstauglichen Meditationen, Selbstachtsamkeit und Waldyoga geben dir neue neue Kraft und innere Ruhe! Wir verbringen einen Grossteil der Zeit im wundervollen, msystischen Bündner Wald und einen kleinen Anteil des Retreats im grossen, hellen Seminarraum mit sensationellem Bergpanorama. Lass dich zudem von der Küche des Ucliva verwöhnen - auch mit dem legendären Waldmenue.

**OM! UND  
WAS GEHT DA NOCH?**



# INHALT



Eintauchen und Ankommen

lebensverändernde Achtsamkeit Basics  
Meditationsvielfalt Ausprobieren, Kennenlernen  
das heilsame Trio der Waldluft

Meditation - OM... was geht denn da noch?  
Was kann Meditation?

Atemmeditation am Waldbach  
die 5 Sinne öffnen in der Natur  
Perspektivenwechsel  
Body Scan Quickie, wie er Spass macht  
Stillemeditation im Bergwald  
Gehmeditation mal anders  
Pralinenmeditation  
Medicine Walk "vertraue deiner Intuition"  
Achtsamkeitsmeditation an der Feuerschale

Waldyoga auch für Neueinsteiger

30. Juni 2023, Start 18h00

2. Juli 2023, Ende 14h00



**RAUS AUS DER UNRUHE  
REIN IN DIE RUHEPOWER**

**MEDITATION MAL ANDERS!  
WAS GEHT DENN DA NOCH?**

**BUCHE DIR DEINEN PLATZ:  
INFO@UCLIVA.CH  
081 - 941 22 42**

## PREIS

**CHF 325 pro Person für den Meditation im Wald Retreat**

zzgl. ab CHF 240 pro Person für 2 Übernachtungen im Doppelzimmer  
mit erweiterter Halbpension, inkl. 3- Gänge Wald Menue  
oder für dich allein ab CHF 380

