

INNEHALTEN

Mittwoch 2.August bis Sonntag 6.August 2023



**PAUSE MACHEN - LOSLASSEN - EINTAUCHEN
MUSSE ÜBEN - KRAFT SCHÖPFEN - KLÄREN**

DAS 5-TAGE-NATUR-RETREAT - DEINE AUSZEIT

- In der Vorbereitungszeit (zwei Tage) lernst du den Ort und die dort ansässigen Tiere und Pflanzen kennen. Du stimmst dich ein, richtest dich aus und findest einen Lagerplatz in der Natur.
- **Das Herzstück:** Du verweilst einen Tag und eine Nacht im Austausch mit der Natur an deinem Platz. Zeit haben – beobachten – wahrnehmen – da sein
- Die anschließende Integrationszeit (zwei Tage) dient dem Zurückkommen, Nachspüren, Teilen und Form geben.

WO

Auf einer Alp im Naturpark Gantrisch – 60 Minuten ÖV ab Bern – Wiesen, Wälder, Sonne, Mond & Sterne – eine einfache Unterkunft mit Mehrbettzimmern, Holzkochherd, Waschen am Brunnen – Seminarraum für schwierige Witterung

WER

10 Menschen ab 18 Jahren mit Marianne & Sibylle

KOSTEN

CHF 700.00 Kurskosten, Kost & Logis

MEHR INFOS & ANMELDUNG

www.marianne-eggenberger.ch

www.sibyllestamm.com

