

Garten Hotels

Zeit für mich und mehr

gartenhotelsschweiz.ch | info@gartenhotelsschweiz.ch

Kursdaten 2017

Zeit	Ort	Kurs / Weblink
ACHTSAMKEIT UND MEDITATION Einfach gelassen sein! Meditation und Achtsamkeit sind seit Jahrtausenden bekannt für Ihre wohltuende und heilende Wirkung. Diese entfaltet sich in der grandiosen Natur eines blühenden Gartens in schönster Weise. Der Geist wird ruhig, der Körper entspannt. Erleben Sie die Kraft von Meditation und Achtsamkeit kennen und wie Sie gelassener werden.		
29. bis 31.01.	Hotel Bären Dürrenroth	Achtsamkeit & Meditation
17. bis 19.03.	Schloss Wartegg	Achtsamkeit & Meditation
24. bis 26.03.	Hotel Bären Dürrenroth	Achtsamkeit & Meditation
28. bis 30.04.	Schloss Münchenwiler	Achtsamkeit & Meditation
12. bis 14.05.	Hotel Villa Carona	Achtsamkeit & Meditation
19. bis 21.05.	Hotel Lindenhof	Achtsamkeit & Meditation
09.06.	Schloss Münchenwiler	Achtsamkeit & Meditation
12.06.	Hotel Bären Dürrenroth	Achtsamkeit & Meditation
27. bis 29.10.	Hotel Villa Carona	Achtsamkeit & Meditation
03. bis 05.11.	Hotel Bären Dürrenroth	Achtsamkeit & Meditation

Garten Hotels

Zeit für mich und mehr

gartenhotelsschweiz.ch | info@gartenhotelsschweiz.ch

Kursdaten 2017

Zeit	Ort	Kurs / Weblink
10. bis 12.11	Schloss Münchenwiler	Achtsamkeit & Meditation
17. bis 19.11	Schloss Wartegg	Achtsamkeit & Meditation



Kursdaten 2017

Zeit	Ort	Kurs / Weblink
YOGA Entdecken Sie sich selbst In einer herrlichen Natur Kraft tanken, den Atem spüren... Yoga beruhigt den Geist und lässt den Körper geschmeidig werden. Im Wechsel zwischen kraftvollen Übungen, wohligen Dehnungen und Entspannung erfahren Sie die Kraft der Stille. Das Üben im Grünen hilft besonders, die Verbundenheit mit der Natur und der Welt zu erfahren.		
14.01. bis 15.01.	Hotel Bären Dürrenroth	Yoga
18.02. bis 19.02.	Hotel Bären Dürrenroth	Yoga
11.03. bis 12.03.	Hotel Bären Dürrenroth	Yoga

Garten Hotels

Zeit für mich und mehr

gartenhotelsschweiz.ch | info@gartenhotelsschweiz.ch

Kursdaten 2017

Zeit	Ort	Kurs / Weblink
ENTSPANNUNG Just relax! Lernen Sie die Kraft der Entspannung kennen inmitten eines Blumenmeeres und unter ehrwürdigen Bäumen. An dem Wohlfühl-Weekend steht die einfache und bewährte Methode der Muskelrelaxation, Meditationen in der Natur und leichte Dehnübungen im Zentrum. Der Körper entspannt sich, der Geist findet Ruhe und Kraft.		
03.02. bis 05.02.	Schloss Münchenwiler	Entspannung & Pilates

Coach: [Lioba Schneemann](#), zertif. MBSR-Lehrerin (Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Jon Kabat-Zinn), Entspannungscoach

"Es ist mir ein Herzenswunsch, Menschen die heilende und bewährte Praxis der Achtsamkeit näherzubringen."

Was schreibt die Presse über unser Kursangebot?

[„Wenn der Tulpenbaum flüstert“ – Ausgabe Schweizer Garten 01/2017](#)

Fragen zum Kursprogramm direkt bei Frau Lioba Schneemann:

eMail: lioba.schneemann@stteam.ch

Telefon: 061 923 37 77

Reservationsanfragen bitte direkt im jeweiligen Hotel.