

Visions-Workshop-Weekend April 2021 "Frühlingserwachen"

Furna, Prättigau | 16. – 18. April 2021



Die Natur erstrahlt in frischem Grün, und **deine Energie** ist wieder aus dem Winterschlaf erwacht. Der **Frühling** ist da! **Möchtest du so richtig auflühen?** Hast du Lust, mit uns die **lebendigste Jahreszeit zu feiern** und in voller Blüte zu **erstrahlen**. Möchtest du gerne **deinen Visionen** näherkommen oder überhaupt herausfinden, was deine Vision ist?

„Let's bloom together!“

Kurzfacts:

Workshop-Weekend	3 Tage inspirierende & kreative Auszeit in einem rustikalen Berghaus im Prättigau
	Visions-Workshops und Rituale, um gestärkt & kraftvoll aufzublühen.
Datum:	Freitag, 16. April 2021 – 12.00 Uhr Sonntag, 18. April 2021 – 15.00 Uhr
Thema:	 Mit Achtsamkeit & Inspiration in die Blütenzeit starten.
	 Komm deiner Wahrheit und deiner Vision näher.
	 Wecke das Urvertrauen und finde den Mut, deine Veränderung zu leben.

Das Visions-Workshops-Weekend ist für dich, wenn du

- eine **kurze Auszeit** im **Bergfrühling** mit anderen tollen Frauen erleben möchtest,
- **Kraft tanken** möchtest,
- Inspirationen suchst zum Umsetzen von deinen Visionen,
- wieder zurück zu deinem, **Urvertrauen** finden möchtest,
- deine **innere Kraft** stärken möchtest,
- Lebensfreude spüren willst,
- geselliges Zusammensein mit anderen Frauen magst und dich einlässt auf Gespräche,
- deine **kreative Energie** in dir wecken möchtest,
- es einfach magst und dich in einem **Berghaus** inmitten der Natur ebenso wohl fühlst,
- unkompliziert bist und den Geruch von **Feuer** nicht verabscheust,
- offen bist für **Veränderungen** und «**aufblühen**» möchtest.



Was erwartet dich:

Visionboard-Workshop

«What, if your Vision-Board came true...»

Ein Visionboard ist eine grosse persönliche Collage, welche deine Träume und Wünsche sichtbar macht. Sie setzt sich aus verschiedenen Fotos, Bildern und / oder Sätzen zusammen, die für dich wichtig sind und die deine Ziele und Visionen darstellen. Wer seine Ziele ständig vor Augen hat, kann sie besser erreichen. Zudem ist «gemeinsam kreativ sein» extrem inspirierend.



Dreamcatcher Workshop



Traditionelle Traumfänger kommen aus der indianischen Kultur. Diese werden über dem Bett aufgehängt, um den Schlaf zu verbessern. Nach einer Legende, bleiben die bösen Träume im Netz hängen und werden später von der Morgensonne neutralisiert. Die guten Träume schlüpfen durch das Netz durch... Wir aber kreieren unsere eigenen «DreamCreators» aus verschiedensten Natur- sowie sonst vorhandenen Materialien...

und lassen mit ihnen unsere Träume und Wünsche wahr werden. Der Kreativität ist keine Grenze gesetzt.

Herzöffnungsrituale

Feuer-Ritual



Rituale dienen der Transformation des Alten und wecken deine Kreativität und deine Schöpfungskräfte. So kannst du freier und glücklicher durch den Alltag gehen.

Feuer-Rituale und Feuerzeremonien erreichen uns auf einer Ebene, wo Worte manchmal gar nicht hinkommen. So fühlen wir uns beispielsweise nach einem Feuer-Ritual freier, leichter und freudiger, ohne zu wissen wie es zur Veränderung gekommen ist.

Kakao-Zeremonie

Der Januar ist die Zeit des Neubeginns, der Visionen und Veränderung. Das Ende des alten Jahres bringt einen Neustart im Neuen Jahr.

Daher reisen wir in dieser Zeremonie gemeinsam mit der Kakaobohne in die Tiefen der Kreativität, der Emotionen und der Lebensfreude und verbinden uns mit unserem Selbst.

Roher Kakao wird schon seit Jahrhunderten gebraucht, um den mentalen, physischen und emotionalen Körper zu heilen. Es ist eine natürliche Pflanzenmedizin mit einem sehr hohen Gehalt an Vitaminen, Mineralien und Antioxidanten. Eines der wichtigsten aktiven Zutaten, die wir während einer Zeremonie spüren ist THEOBROMIN. Theobroma heisst übersetzt „Speise der Götter“ und ist eine Substanz, die die Ausschüttung von Dopamin fördert.



Kakao wird oft dazu benutzt, um bei einem Perspektivenwechsel zu helfen, Gedankenmuster und schlechte Gewohnheiten zu erkennen und loszulassen.

Meditationen (morgens)

Wir starten jeweils mit einer Meditation entspannt und voller Energie in den neuen Tag bevor wir gemütlich einen gesunden & reichhaltigen Brunch geniessen zusammen.

Persönliches kleine Fotoshooting

Um dein Aufblühen noch zu unterstreichen, erwartet dich ein kleines Frühlings-Fotoshooting, damit du mit neuen Bildern von dir in deinem vollstem Strahlen weiter in den Frühling schreiten darfst.

Unterkunft & Mahlzeiten

Gesunde Mahlzeiten & Snacks

Wir kochen vegetarisch, es ist aber jederzeit möglich, feinen regionalen Bergkäse und/oder andere Köstlichkeiten der Region zu probieren... ☺

Einfache aber rustikale und liebevoll gestaltete Unterkunft im **Einzel-Zimmer**.

Das Berghaus liegt am Rande eines kleinen **Bündner Bergdorfes im Prättigau** (Furna) und bietet eine schöne Aussicht, ruhige Lage und Möglichkeit für Spaziergänge und ganz viel frische Luft...



Anfahrt/Rückfahrt:

Die Teilnehmerinnen reisen selbstständig an und zurück. Mitfahrgelegenheiten untereinander sind natürlich erwünscht und können vermittelt werden.

Preis:

- für 3 Tage Auszeit in den Bündner Bergen, weg vom Alltagsstress
- inkl. Persönlichkeits- & Creative-Workshops / Rituale / Meditationen
- Fotoshooting / 1:1 Visions-Coaching Session
- Speis und Trank (ausser: alkoholische Getränke, darf gern mitgebracht werden)
- Übernachtung in original-getreuen Berghaus-Schlafzimmer (Einzelzimmer)
- inkl. Kurtaxen/Tourismusabgaben / inkl. W-LAN Benutzung
- eine unvergessliche Zeit und viele Inspirationen zum Aufblühen

CHF 650.--

Covid-19-Schutzkonzept:

Es besteht ein separates Schutzkonzept, welches allen Teilnehmerinnen im Vorfeld zugestellt wird. Veränderungen anlässlich der Pandemie-Lage sind vorbehalten.

Let's bloom together!

«Get inspired and unlock the wild
creative energy living inside of you!»



Petra & Stephie

Petra Eigenmann

Visions-Mentorin/Mental-Trainer
Fotografin & Künstlerin
www.spiral-up-your-life.com/www.spiral-photo-ateleier.com

Stephanie Büchel

Lebensmentorin
Foto- & Videografin
www.stephaniebuechel.com

Anmeldung und Information via www.spiral-up-your.life.com