

Visions-Workshop-Weekend April 2022

Furna, Prättigau | April 2022



Die Natur erstrahlt in frischem Grün, und **deine Energie** ist wieder aus dem Winterschlaf erwacht. Der **Frühling** ist da! **Möchtest du so richtig aufblühen?** 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, 29. April 2022 - 12.00 Uhr Sonntag, 1. Mai 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...»

Nutze die Kraft eines Vision Boards für die Manifestierung, Visualisierung und Erreichung deiner Ziele.

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.



Meditationen & Shinrin Yoku (Waldbaden)

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

Am ersten Morgen werden wir dies rund um das Haus oder im Haus (je nach Wetter) **auf uns wirken lassen** als Start in den Tag. Am zweiten Morgen werden wir eine Morgen-Meditation **im Rahmen einer Shinrin-Yoku-Session (Waldbaden, Eintauchen in die Waldatmosphäre)** erleben. Wir gehen dazu in den nah gelegenen Wald und lassen uns in der Natur- und Waldatmosphäre das Wochenende nochmals Revue-passieren und stärken uns für den Alltag.

Feuer-Ritual & Kakao-Zeremonie



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.

Der Frühling ist die Zeit des Neubeginns, der Visionen und Veränderung.

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.

Persönliches kleine Fotoshooting

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

Unterkunft & Mahlzeiten

Gesunde Mahlzeiten & Snacks

Wir kochen vegetarisch ☺

Einfache aber rustikale und liebevoll gestaltete
Unterkunft im **Einzel-Zimmer** oder **Zwei-Bett-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
- Meditationen / Shinrin-Yoku-Session (Waldbaden)
- Fotoshooting
- Speis und Trank (vegan/vegetarisch)
- Übernachtung in original-getreuen Berghaus-Schlafzimmer (Einzelzimmer oder 2-Bett Zimmer)
- inkl. Kurtaxen/Tourismusabgaben / inkl. W-LAN Benutzung
- eine unvergessliche Zeit und viele Inspirationen zum Aufblühen

CHF 650.-- (Einzelzimmer – 2 Plätze vorhanden)

CHF 590.-- (2-Bett-Zimmer – 4 Plätze vorhanden)

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 & Stephanie

Petra Eigenmann

Visions-Mentorin/Mental- & Shinrin-Yoku-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

Petra Eigenmann | Spiral-Up-Your-Life
Motivation & Inspirations zur Lebensfreude
Visions-Mentoring/Mental-Training |
WildCreativeSpiralArts | Workshops & Retreats
www.spiral-up-your-life.com