



# Ein «Geschenk» an mich selbst

## 27. – 29. Sept. 2024

In der Ruhe der Berge mit sanften Yogaübungen und systemischen Aufstellungen eine nährende Auszeit geniessen.

In körperliche Lebendigkeit und Entspannung gelangen, Lebensfreude einladen und mehr Kraft und Fülle im Leben erfahren.

**Kursort** Bergengel, Kientalerstrasse 61, 3722 Scharnachtal  
Max. 15 TeilnehmerInnen. Das gesamte Haus steht uns exklusiv zur Verfügung.

**Zeiten** Freitag, 27.9.24 Start 16.00 Uhr  
bis Sonntag, 29.9.24 Abschluss 14.00 Uhr

**Kosten** 840.- Fr im Einzelzimmer; 790.- Fr im Doppelzimmer  
inkl. reichhaltigem Brunch & Nachtessen

**Leitung** **Barbara Ostermayr**  
Systemische Beraterin & Dipl. Mal-, Gestaltungs- und Imaginationstherapeutin, [www.ostermayr.ch](http://www.ostermayr.ch)

**Beatrice Letter**  
Systemische Beraterin & Dipl. IK Kinesiologin,  
[www.beatrice-letter.ch](http://www.beatrice-letter.ch)

**Stephanie Gattiker**  
Yogalehrerin (Dipl. Yogaalliance 500+)

### Fragen &

**Anmeldung** [es\\_geht\\_um\\_dich@gmx.ch](mailto:es_geht_um_dich@gmx.ch) oder 079 940 31 36

## Systemische Aufstellungen & Yoga

| Freitag, 27.9.2024 |  |
|--------------------|--|
| ab 15.00Uhr        | Individuelle Anreise   |
| 16.00 Uhr          | Begrüßungsrunde<br>Kurze Einführung in systemische Aufstellungen, erste Erfahrungen und Findung der Aufstellungs-Themen.<br>Welches Geschenk möchtest du dir selbst machen: mehr Lebensfreude, Fülle, Kraft, Entspannung, Lebendigkeit...?                     |
| Abendessen         | Mit biologischen und regionalen Zutaten (vegetarisch)  |
| Yoga-Nidra         | Für einen traumhaften Schlaf   |
| Samstag, 28.9.2024 |  |
| 8.00 Uhr           | Energetisierende Yoga-Sequenz zum Tagesstart, um Körper und Geist in Einklang zu bringen.  |
| 9.30 Uhr           | Reichhaltiger Brunch   |
| 11.00 Uhr          | Systemische Kurz-Aufstellungen zu individuellen Wünschen und selbst gewählten Themen. Welche Hindernisse und welche förderlichen Aspekte zeigen sich und wie wird der Weg zu deinem Wunsch freier? Dazwischen bleiben genügend Zeit, Raum und Pausen für dich. |
| Yoga               | Integration der bearbeiteten Themen  |
| Abendessen         | Mit biologischen und regionalen Zutaten (vegetarisch)  |
|                    | Gemeinsame Reflexion zum Tag   |
| Sonntag, 29.9.2024 |  |
| Yoga               | Energetisierende Yoga-Sequenz um gestärkt und ausgeglichen in den Tag zu starten   |
| 9.30 Uhr           | Reichhaltiger Brunch   |
| 11.00 Uhr          | Fortsetzung der Kurz-Aufstellungen   |
| 13.00 Uhr          | Abschlussrunde: Was nehme ich mit und wie transferiere ich meine Erfahrungen in den Alltag?  |
| 14.00 Uhr          | Individuelle Heimreise   |

**Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.**