



# Zeit und Raum für dich

4. – 6. September 2026

Gönn dir eine nährende Auszeit – fern vom Alltag. Dein persönlicher Prozess steht im Zentrum. Du bestimmst das Thema. Wir begleiten dich achtsam und unterstützen dich auf deinem Weg – genau mit dem, was du im Moment brauchst.

Dank einzigartiger Kombination von Kinesiologie und systemischen Aufstellungen kannst du neue Schritte in deiner persönlichen Entwicklung gehen. Tauche ein in deinen Prozess, finde Klarheit und neue Kraft.

**Kursort** Bergengel, Kientalerstrasse 61, 3722 Scharnachtal  
Max. 12 TeilnehmerInnen.  
Das gesamte Haus steht uns exklusiv zur Verfügung.

**Zeiten** Freitag, 4.9.26 Start 14.00 Uhr  
bis Sonntag, 6.9.26 Abschluss 14.00 Uhr

**Kosten** 750.- Fr im geteilten Zweibettzimmer  
840.- Fr im Einzelzimmer (nur 4 Zimmer!)  
890.- Fr im Doppelzimmer zur Einzelnutzung  
inkl. reichhaltigem Brunch und Nachtessen

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

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

## Kinesiologie & Systemische Aufstellungen

Freitag, 4.9.2026	
ab 13.00Uhr	Individuelle Anreise
14.00 Uhr	Begrüßungsrunde Kurze Einführung in Kinesiologie & systemische Aufstellungen, erste Erfahrungen und Klärung der persönlichen Themen.
18.30 Uhr	Abendessen mit biologischen und regionalen Zutaten (vegetarisch)
	Tages-Ausklang in der Gruppe
Samstag, 5.9.2026	
8.00 Uhr	Energetisierender Tagesstart, um Körper und Geist in Einklang zu bringen
9.30 Uhr	Reichhaltiger Brunch
11.00 Uhr	Kinesiologische Sitzungen und systemische Aufstellungen zu eigenen Themen. Dazwischen: Zeit, Raum und Pausen für dich
	Integration der bearbeiteten Themen
18.30 Uhr	Abendessen mit biologischen und regionalen Zutaten (vegetarisch)
	Gemeinsame Reflexion zum Tag
auf Wunsch	Hotpot & Saunazelt
Sonntag, 6.9.2026	
8.00 Uhr	Energetisierende Sequenz, um gestärkt und ausgeglichen in den Tag zu starten
9.30 Uhr	Reichhaltiger Brunch
11.00 Uhr	Fortsetzung der Prozessarbeit
	Abschlussrunde: Was nehme ich mit und wie transferiere ich meine Erfahrungen in den Alltag?
14.00 Uhr	Individuelle Heimreise

**Fragen & Anmeldung** [info@beatrice-letter.ch](mailto:info@beatrice-letter.ch) oder 079 678 82 33  
[kontakt@ostermayr.ch](mailto:kontakt@ostermayr.ch) oder 079 940 31 36