

## Balance & Nature Retreat

**4 Tage & 3 Nächte - Leben natürlich in Balance!**

**Gleichgewicht finden in der Natur und mit der Natur  
im wunderschönen Waldpark des Hotel Saratz in Pontresina.**

Bei diesem Retreat stehen naturnahes Erleben und Entspannung im Vordergrund. Erfahre die Natur als Kraftquelle und Ort der Entspannung. Finde dein eigenes Gleichgewicht und schöpfe neue Energie und Lebendigkeit. Mit wohltuenden Übungen aus den Bereichen Waldbaden, Achtsamkeits- und Entspannungstraining sowie Kreativität und Aromatherapie.

**Termin: 05. bis 08. September 2024**

**Programm:**

### **Donnerstag**

**ab 15.00 Uhr - individuelle Anreise / Zimmerbezug**

### **16.30 - 17.30 Uhr - Begrüssung, Kennenlernen, Ablauf Retreat, Einstimmung**

Am späten Nachmittag treffen sich die TeilnehmerInnen bereits das erste Mal in der Natur, lernen einander kennen und werden über den Verlauf der kommenden Tage informiert und mit den Inhalten vertraut gemacht.

**ab 18.30 Uhr** - individuelles Abendessen im Giodi Vegetarian & Co. Restaurant

### **Freitag**

### **9.30 Uhr - 13.00 Uhr - Waldbaden & Achtsamkeitstraining im Waldpark**

Nach einer kurzen Einführung in die Welt der Achtsamkeit vertiefen wir uns im Saratz Waldpark in dieses Thema. Praktische Übungen aus der Waldbadenpraxis tragen zur Entschleunigung bei. Entschleunigung beginnt, wenn wir uns auf das Wesentliche besinnen. Achtsam sein, mit dem eigenen Körper und Geist im Hier und Jetzt ankommen und sich selbst bewusst wahrnehmen. Mit angeleiteten Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen nähern wir uns der Natur und uns selbst. Ganz automatisch reguliert sich dabei das Nerven- und Hormonsystem, Stress wird abgebaut, und der Körper fängt an, auf natürliche Weise zu entspannen.

**ab 13.00 Uhr** - Zeit für sich Zeit, um das vielseitige Engadin zu entdecken Wellness & Spa

**ab 18.30 Uhr** - individuelles Abendessen im Giodi Vegetarian & Co Restaurant

## **Samstag**

### **9.30 Uhr - 13.00 Uhr - Kreativität und Aromatherapie für das eigene Gleichgewicht**

Wir sind an diesem Vormittag im Waldpark unterwegs und wenden uns der Natur kreativ zu. Kreative Impulse helfen, ganz im Moment anzukommen und eine tiefe Entspannung zu erleben. Diesen Entspannungszustand in den Alltag zu transferieren ist keine Kunst, sondern mit wenig Aufwand möglich und sehr nachhaltig in der eigenen Gesundheitsvorsorge. Anhand von verschiedenen Übungen in der Natur und zusätzlichen Tipps werden wir dies ohne Anstrengung umsetzen können.

Zusätzlich lernen wir Elemente aus der Aromatherapie kennen und erfahren, wie wir diese für unser Wohlbefinden nutzen und im Alltag anwenden können. Direkt in der Natur stellen wir ein hochwertiges und ganz persönliches Aroma-Produkt für den persönlichen Gebrauch her.

**ab 13.00 Uhr** - Zeit für sich Zeit, um das vielseitige Engadin zu entdecken, Wellness & Spa

### **17.00 Uhr - 18.00 Uhr - Mehr Gelassenheit mit "Progressiver Muskelentspannung"**

Anspannung führt zu Entspannung - mehr Gelassenheit mit "Progressiver Muskelentspannung nach Jacobson". Mit dieser bewährten Entspannungsmethode kann ein Zustand tiefer Ruhe erreicht werden. Regelmässiges Üben kann sich positiv, stärkend und schützend auf die seelische und körperliche Gesundheit auswirken. Erlebe diesen wohltuenden Entspannungsmoment während des Balance & Nature Retreats.

**ab 18.30 Uhr** - individuelles Abendessen im Giodi Vegetarian & Co Restaurant

## **Sonntag**

### **7.30 Uhr - 8.00 Uhr - Morgenstart in Achtsamkeit und Stille**

Den Morgen in Achtsamkeit und Stille beginnen, stärkt uns für den ganzen Tag. Wir verbringen ca. 30 Minuten in der Natur und geniessen ein geführtes Morgenritual.

**ab 8.00 Uhr** individuell - Frühstück, Ausklang und Abreise

## **Hinweise**

Ausrüstung für das Retreat: wetterfeste und bequeme Kleidung, feste Schuhe, Sitzunterlage, Sonnen-/ Regenschutz. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Das Retreat findet auf deutsch statt.

## **Ines Neubauer**

ist zertifizierte Kursleiterin für Waldbaden und Achtsamkeit im Wald, Trainerin für Entspannungsverfahren und Stressmanagement, Wildkräuterpädagogin, Autorin und leidenschaftliche Naturfotografin.

[www.inesneubauer.ch](http://www.inesneubauer.ch)