



26. - 28.  
November  
2026

## 3 TAGE RESILIENZ - RETREAT "MEINE KRAFTQUELLEN FÜR HERAUSFORDERUNGEN"

**In diesem Retreat können Sie Ihre Kraftquellen neu entdecken, innere Stärke entwickeln und gestärkt weitergehen. Sie verbinden Wissen, Erfahrung und Erleben. Sie lernen, was Resilienz wirklich stärkt – und spüren es gleichzeitig im Körper, im Geist und im Alltag.**

Im Angebot sind folgende Leistungen inkludiert:

- 2 Übernachtungen im Premium Einzelzimmer mit Balkon
- Vollpension: Frühstück | 4-Gang Mittagessen | 2-Gang Abendessen
- Der Preis beträgt pauschal CHF 1'500.00 pro Person \*

\*Auf Anfrage auch als Tagesgast möglich (Kosten CHF 990.00 pro Person)

In einer achtsamen und unterstützenden Atmosphäre erwarten Sie:

- Sanfte Bewegungs- und Achtsamkeitsimpulse
  - Alltagsnahe Inputs zur Resilienz
  - Raum für Reflexion
  - Bewusste Pausen - bewegt und kreativ
  - Werkzeuge für den Alltag
  - Professionelle Betreuung durch das Resilienz Zentrum Schweiz
- [www.resilienz-zentrum-schweiz.ch](http://www.resilienz-zentrum-schweiz.ch)



# Die inhaltlichen Schwerpunkte

## **Tag 1 – Meine Resilienz: Kraftquellen für innere Stärke**

Sie lernen die Grundlagen von Resilienz kennen, reflektieren Ihre persönlichen Ressourcen und erstellen Ihr individuelles Resilienzprofil. Sie erfahren, wie Resilienz im Alltag wirkt – und wie sie bewusst gestärkt werden kann.

## **Tag 2 – Regeneration & Balance: Umgang mit Stress und Belastungen**

Sie verstehen, wie Stress entsteht, wie Körper und Nervensystem reagieren und was echte Regeneration braucht. Mit achtsamen Übungen und einfachen Methoden finden Sie zurück in ein gesundes Gleichgewicht zwischen Aktivität und Erholung.

## **Tag 3 – Gewonnen wird im Kopf: Die Kraft der Gedanken nutzen**

Sie setzen sich mit Denkweisen, inneren Überzeugungen und Emotionen auseinander. Sie lernen, wie Gedanken Resilienz beeinflussen – und wie Sie sie konstruktiv und stärkend ausrichten können.

## **Tagesstruktur**

Die Tage sind klar strukturiert und gleichzeitig wohltuend offen:

- Achtsamer und bewegter Tagesstart
- Wissens- und Praxisimpulse zum jeweiligen Thema
- Gemeinsame und individuelle Übungssequenzen
- Zeit für Rückzug, Natur und Integration
- Achtsamer Tagesausklang

## **Anmeldung:**

info@kurhaus-sarnersee.ch

041 666 74 66