

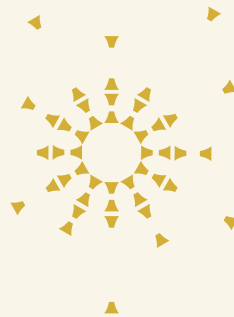
Unser Spätsommer-Retreat richtet sich an alle erhöht Neurosensitiven, die ihre Zeit gerne in der Natur verbringen und sich dabei entspannen, aktiv-kreativ erholen, ihre Sinne und Bewusstsein schärfen und einen persönlichen Zugang zum Malen finden möchten.

Für erhöht neurosensitive Menschen (Hochsensible) ist der Bezug zum eigenen Körper und das Geerdetsein besonders wichtig, um **die Vorteile der erhöhten Wahrnehmung effektiv nutzen** zu können, ohne sich darin zu verlieren oder sich überflutet zu fühlen. **Was das für Vorteile sind und wie sie gestärkt werden können, verraten wir dir in diesem Retreat!**

In der Engadiner Bergwelt lenken wir die Sinne auf die Natur, die Farben und die Körperwahrnehmung mit dem Ziel:

- herunterzufahren,
- zu verlangsamen,
- das Denken zu entlasten,
- die Intuition zu stärken,
- körperlich und geistig neue Kraft zu tanken,
- das Immunsystem und Nervenköstüm zu kräftigen
- die Wahrnehmung bewusster zu machen und
- ganz bei sich im Körper anzukommen.

**Du wirst dich erholt, freier und selbstbestimmter fühlen!**



#### Kursort

Der Kursraum ist mit einem Malatelier für max. 10 Personen ausgerüstet und befindet sich an zentraler und dennoch ruhiger Lage in Champfèr, nur wenige Schritte entfernt von einem vielfältigen Wanderwegnetz, z.B. zum Champfèrsee, zum Lej Marsch oder zur Via Engiadina. In unmittelbarer Nähe lässt sich im 5-Sterne-Hotel Giardino Mountain gediegen nächtigen. Die Bushaltestelle ist ebenfalls gleich um die Ecke, so dass auch zahlreiche günstigere Übernachtungsmöglichkeiten zur Verfügung stehen;-).



**Alle Informationen zum detaillierten Programm und zur Kursgebühr findest du auf der Website:**

[www.claudiazuercher.ch/angebote/malenimengadin/koerperbewusstseinundmalen](http://www.claudiazuercher.ch/angebote/malenimengadin/koerperbewusstseinundmalen)

# ENERGIE- UND MALRETREAT

vom 1. bis 6. September 2024

## IM ENGADIN

Regeneriere Sinne und Körper mit sanften Übungen in der Natur sowie beim Malen im Atelier und befreie dabei Kopf und Emotionen!





Fällt es dir schwer, dich selbst wertzuschätzen und anzunehmen, wie du bist? Sowohl über das Malen als auch über Übungen draussen in der Natur verbindest du dich mit deiner eigenen tiefen körperlichen Struktur, deiner Lebens-Geometrie und Grundlage deiner Wahrnehmung.



Diese kreative Mal- und Regenerationswoche eine ideale Gelegenheit, um bei dir anzukommen und Stress abzubauen. Einerseits übers Malen im Atelier mit Claudia und andererseits mit verschiedenen sanften Übungen über den Körper, angeleitet von Gabriela, die dein Nervensystem beruhigen, dein System herunterfahren und dich wieder ins Gleichgewicht kommen lassen. Wir «trainieren» uns ganz bewusst in Langsamkeit. Diese Übungen und Meditationen, die du jederzeit in deinen Alltag integrieren kannst, geniessen wir in der kraftvollen Natur des Engadins.



**Malen**  
**Kursleitung: Claudia Zürcher**

Als eidg. dipl. Kunsttherapeutin in der Fachrichtung Mal- und Gestaltungstherapie verfügt Claudia über langjährige Erfahrung in eigener Praxis – sowohl im Malatelier sowie als Coachin für erhöht neurosensitive (hochsensible) Menschen. Die Maltherapie verbindet dich mit deinem Körper, deinen Emotionen, deiner Intuition und deiner Lebensenergie. Beim Malen im Urformen-Workshop lernst du dich selbst besser kennen und annehmen.

Mehr über Claudia und ihr Schaffen erfährst du auf ihrer Website: [www.claudiazuercher.ch](http://www.claudiazuercher.ch)

**Körperwahrnehmung und Energiemanagement**  
**Kursleitung: Gabriela Koch**

Gabriela Koch ist Unternehmerin, Geomantin und Coach in Business & Management, systemischer Kommunikation und Neurosensitivität. Sie ist zudem spezialisiert auf Energiesupport und begleitet Menschen und Unternehmen darin, etwas mehr Ordnung in ihr wertvolles System zurückzubringen. Sie arbeitet mit ihnen darauf hin, sich freier, agiler und freudvoller durchs Leben zu bewegen.

Mehr über Gabriela und was Geomantie ist, erfährst du auf ihrer Website: [www.gabrielakoch.ch](http://www.gabrielakoch.ch)



**Informationen und Anmeldung**

**Informationsabend per Zoom**

Falls du Fragen hast oder uns vorher kennenlernen möchtest, laden wir dich ein, an unserem Informationsabend via Zoom teilzunehmen:

**Zum Infoabend anmelden**

E-Mail: .....

Der Infoabend via Zoom mit Gabriela und Claudia ist kostenlos. Den Link zum Informationsabend erhältst du per E-Mail.

**Direkt zum Retreat anmelden**

E-Mail: .....

Adresse: .....

Telefon: .....

Nach deiner Anmeldung erhältst du von uns eine Reservations-Bestätigung per Mail. Definitiv angemeldet bist du nach Überweisung der Anzahlung. Der Restbetrag wird vor Beginn des Retreats fällig.



**Natürlich geht das alles auch direkt online:**

[www.claudiazuercher.ch/angebote/maleni-mengadin/koerperbewusstseinundmalen](http://www.claudiazuercher.ch/angebote/maleni-mengadin/koerperbewusstseinundmalen)

