

# oasenweekend für frauen

28./29. SEPTEMBER 2019  
IN VALBELLA

DIE KUNST ---  
--- DER

Leichtigkeit

mit  
anti-stress-  
seminar



WÜNSCHST DU  
--- DIR MEHR

*Leichtigkeit?*

KOMMST DU DIR AUCH MANCHMAL VOR WIE EINE JONGLEURIN IM ZIRKUS? OB FAMILIE UND FREUNDE, JOB UND NETZWERKE, HAUSHALT UND HOBBIES... DU HAST EINE MENGE BÄLLE IN DER LUFT. DOCH SO GERN DU DICH AUCH ENGAGIERST, WIRD DAS DAUERMANAGEN UND TROUBLESHOOTEN AN ALLEN FRONTEN MANCHMAL FAST ZUVIEL. DEIN ALLTAG FÜHLT SICH AN WIE EIN LAUF IM HAMSTERRAD UND DU SELBER KOMMST OFT ZU KURZ. DU BEMÜHST DICH UM POSITIVITÄT, DOCH DAS KOSTET GLEICH NOCHMALS KRAFT... WAS TUN?

MÖCHTEST DU AUS DIESEM KREISLAUF AUSSTEIGEN UND DER SEHNSUCHT NACH LEICHTIGKEIT RAUM GEBEN? AM OASENWEEKEND KANNST DU INNEHALTEN UND IN FAMILIÄRER FRAUENRUNDE AUFTANKEN. ENTDECKE, WAS DICH ANTREIBT UND WAS DICH AUSBREMST, UND WIE DU DIE VERSCHIEDENEN LEBENSBEREICHE INS GLEICHGEWICHT BRINGEN KANNST. DURCH FACHINPUTS, ERFAHRUNGS-AUSTAUSCH, CHRISTLICHE INSPIRATION UND ERHOLUNGSPERLEN SUCHEN UND GEHEN WIR WEGE ZU MEHR BALANCE, GELASSENHEIT UND KRAFT IM ALLTAG.



# Darauf kannst --- DU DICH freuen

## SAMSTAG, 28. SEPT. 2019

14.00 welcome apéro

14.30 POWER-WORKSHOP

"raus aus der STRESSFALLE -  
wege in die LEICHTIGKEIT"

MIT MARIA KAISER, KONFLIKT-  
BERATERIN UND SUPERVISORIN

19.00 ZNACHT

21.00 RELAX-ABEND MIT MEDITATION,  
SPIELEN, SINGEN, GESPRÄCHEN  
ODER ENDLICH MAL SCHLAAAFEN :)

## SONNTAG, 29. SEPT. 2019

8.00-10.00 ZMORGE - WANN DU MAGST

9.00 YOGA-SESSION

10.00 ERHOLUNG PUR: SEELE SPAZIEREN FÜHREN,  
WANDERN, COACHING, KREATIVES, NICHTSTUN...

13.00 GRILL-LUNCH

16.00 BYE-BYE / GOTTESDIENSTE

## OPTIONEN

VERLÄNGERT: ANREISE FR, 27. SEPT.  
(INDIVIDUELLES PROGRAMM)

VERKÜRZT: NUR 1 TAG TEILNEHMEN

ZEIT FÜR DICH -  
ZEIT IN GEMEIN-  
SCHAFT



BIST  
--- DU

dabei ?

## ORT

ERLEBACHERHUS, VOA SARTONS 39, VALBELLA  
**ANFAHRT:** INDIVIDUELL (FAHRGEMEINSCHAFTEN  
ODER ABHOLUNG AB SBB/POSTAUTO MÖGLICH)  
**ÜBERNACHTUNG:** IN SCHLICHTEN 2-4-BETT-  
ZIMMERN (WER MEHR KOMFORT WÜNSCHT,  
FINDET IN VALBELLA VIELE ALTERNATIVEN.  
BITTE SELBER BUCHEN.)

## Anmeldung

BIS SPÄTESTENS 9. SEPT. 2019 AN:  
OASENTAG.INFO@GMAIL.COM

## Kosten

<b>KERNPROGRAMM</b> (SA-SO)	CHF 150.00
2 TAGE/1 NACHT MIT VOLLPENSION	
<b>VERLÄNGERT</b> (FR-SO)	CHF 220.00
2.5 TAGE/2 NÄCHTE MIT VOLLPENSION	
<b>VERKÜRZT</b> (SA ODER SO)	CHF 70.00
1 TAG MIT VOLLPENSION	

BITTE BIS SPÄTESTENS 9. SEPT. EINZAHLEN AUF:

IBAN: CH04 0900 0000 8006 8531 3  
VERMERK "OASENWEEKEND 2019"

