Soul Days Seminar in Arosa

Deine Seele freut sich schon!

www.artecalma.ch
Tel. 076 337 07 41

www.retofritz.ch
Tel. 079 414 44 52

ATELIER ZeiTraum

Soul Days: deine Seele freut sich schon!

Daten:

- Sonntag, 11. - Mittwoch, 14. Juli 2021 — Anmeldefrist: 1. Juli 2021
- Sonntag 12. - Mittwoch, 15. Sept. 2021 — Anmeldefrist: 1. Sept. 2021

Ort:
In der traumhaften Landschaft im Kraftort Arosa, am Anfang oder am Ende der Welt im Bergrestaurant & Hotel Alpenblick erhältst du in unseren «Soul Days» drei volle Tage Zeit und Raum um in deine eigene innere Welt einzutauchen. (Die Unterkunft sowie die Seminarräume sind nicht rollstuhlgängig)

Inhalt:
Drei Tage Aufmerksamkeit und Achtsamkeit für dich, in einen Dialog zu treten mit inneren Bildern und Anteilen oder was sich auch immer zeigen will. Offen sein für diesen Prozess, bewusst hinzuhören und zu schauen, wohin dich dein innerer Ruf des Lebens führen möchte.

Welche Geschenke entdeckst du auf diesem Weg? Welche Hindernisse erkennst du?

Das Kernstück des Seminars ist ein Seelentag: «Einen Tag lang folgst du der Intuition und dem Ruf deiner Seele». Wenn es also etwas gibt, was du dir schon lange für dich wünschst, dann ist dies dein Umsetzungstag und du nimmst bereits von Zuhause mit, was es dazu benötigt (z.B. Musikinstrument oder ein bestimmtes Buch lesen oder ein Buch zu schreiben beginnen, ein Bild zu malen etc.). Vielleicht möchtest du es lieber auf dich zukommen lassen und einfach am Tag selber entscheiden, was dir zu diesem Zeitpunkt guttun würde.

Der letzte Tag steht im Rahmen des eigenen grösseren Seelenplans (Lebensplan), gemeinsam wagen wir uns spielerisch an diese grosse Frage.

Du darfst:
In diesen Tagen glücklich sein, still sein, bewegt sein, berührt sein, traurig sein, einfach sein, Entspannung erfahren, Zeit für dich nehmen, gemeinsam lachen, über sich selber lachen, Gespräche führen, gemeinsame Zeit am Feuer verbringen, eine Meditation erleben, eine Klangreise geniessen, Stille wahrnehmen, dir Zeit und Raum gönnen.

Wen sprechen wir an:
Alle, die sich Zeit für sich nehmen wollen. Alle, die sich drei Tage mit ihren Wünschen, Bedürfnissen und innerem Streben auseinandersetzen möchten.
Eine körperliche- und psychisch gesunde Verfassung ist Voraussetzung zur Teilnahme.

Seminarleitung:
Deine Begleiter in diesen drei Seminartagen sind Diana Schiavoni (Kunsttherapeutin apk mit Branchenzertifikat) und Reto Fritz (ganzheitlich psychologischer Coach IKP und Meditationsleiter YACEP). Wir geben in diesen Tagen einen Rahmen, Inputs und Anregungen, begleiten die individuellen Prozesse und sind da für Gespräche. Gespickt ist das Seminar mit Meditationen, achtsamen Momenten, kleinen kreativen Auszeiten, Übungen und Interventionen.

Kosten pro Person inkl. Übernachtung mit Vollpension im Doppelzimmer: CHF 870.-
Kosten pro Person inkl. Übernachtung mit Vollpension im Doppelzimmer (einzeln): CHF 990.-
Mind. Teilnehmerzahl 4 Personen / Max. 8 Personen / Mindestalter 18 Jahre

Anmeldung unter: www.artecalma.ch oder www.retofritz.ch

Falls du Fragen hast, sind wir gerne schon heute für dich da. Wir freuen uns auf diese Tage!

www.artecalma.ch
Tel. 076 337 07 41

www.retofritz.ch
Tel. 079 414 44 52

ATELIER ZeiTraum

Soul Days Programm

Sonntag

16:00 Uhr	Seminareröffnung
18:00 Uhr	Abendessen
20:30 Uhr	Einstieg ins Seminarthema Brainstorming in der Gruppe zum Begriff «Seele» Geführte Meditation
22:00 Uhr	Ende des ersten Tages

Montag

07:30 Uhr	Frühstück
09:00 Uhr	Ankommen im eigenen Körper durch einfache Bewegungsübungen Geführte Kurzmeditation Eine Seelenkarte entsteht
10:30 Uhr	Pause
11:00 Uhr	Input-Vortrag
12:30 Uhr	Mittagessen und Zeit für sich
14:00 Uhr	Kurzvortrag und Übung zu Seins-Dimensionen
15:30 Uhr	Pause
16:00 Uhr	Befindlichkeitsrunde zu Erkenntnissen aus der Übung
17:00 Uhr	Zeit für sich
18:00 Uhr	Abendessen
20:00 Uhr	Klangreise im Atelier ZeiTraum

Dienstag

07:30 Uhr	Frühstück
09:00 Uhr	Kurzer gemeinsamer Einstieg in deinen Seelentag
18:00 Uhr	Abendessen
19:30 Uhr	Tagesrückblicke, Erkenntnisse teilen, Fragerunde

Diana und Reto stehen für Gespräche oder zur Hilfestellung ganztags zur Verfügung

Mittwoch

07:30 Uhr	Frühstück
08:30 Uhr	Spielerische Übung (5 Lebensübung) zu der grossen Frage deines Lebens- oder Seelenplanes
10:30 Uhr	Pause
11:00 Uhr	Abschlussübung: Dialog mit deiner Seele, Brief an deine Seele oder Seelenpladoyer verfassen
12:30 Uhr	Mittagessen
14:00 Uhr	Sharing- und Abschlussrunde
16:00 Uhr	Ende der Aroser Soul Days und Beginn deiner eigenen Soul Days

www.artecalma.ch
Tel. 076 337 07 41

www.retofritz.ch
Tel. 079 414 44 52

Impressionen

Terrasse des Bergrestaurants & Hotels Alpenblick (Seminarübernachtung und Verpflegung)
https://alpenblickarosa.ch

Seminarraum Atelier ZeiTraum

www.artecalma.ch
Tel. 076 337 07 41

www.retofritz.ch
Tel. 079 414 44 52

ATELIER ZeiTraum

Seminarleitung

retofritz.ch
«I am» - Coach

ARTE CALMA
BY DIANA SCHIAVONI

www.artecalma.ch
Tel. 076 337 07 41

www.retofritz.ch
Tel. 079 414 44 52