



GROWNG NOW RETREAT

Yoga & Achtsamkeit

«Horche Deiner inneren Stimme und
finde den Weg zurück zu Dir.»

Dein Oster-Retreat im sonnigen Tessin

mit *Kurszertifikat*

Für die persönliche Begegnung mit Dir selbst an einem kraftvollen Ort. Dieses Programm bietet inmitten der Natur eine stärkende Begleitung in sicherer Umgebung und wohlwollender Gemeinschaft, die Dich in Deinem körperlichen, geistigen und spirituellen Wachstum unterstützt. Dadurch hast Du die Möglichkeit, Deine Gesundheit ganzheitlich zu stärken oder einem Burn-out vorzubeugen. Dieses Retreat kann in Dir nachhaltig etwas bewegen, Du kannst Dir Dein persönliches Wachstumsziel mit nach Hause nehmen und es in Deinen Alltag integrieren.

Kursleitung: Daniela Izzo
Cert. Conscious & Yin Yoga Teacher und
dipl. Mentalcoach MPI, zert. Hypnosecoach, Erwachsenenbildnerin SVEB I

Karfreitag, 15.04.22, 13.00 Uhr bis
Ostermontag, 18.04.22, 14.00 Uhr

Hotel Panorama
Via al Lago 6, 6823 Pugerna/TI
<https://www.panorama-tessin.ch>

«JETZT IST ES ZEIT FÜR INNERES UND ÄUSSERES WACHSTUM.»

VERTRAUENSWÜRDIG – LÖSUNGSORIENTIERT – GANZHEITLICH – NACHHALTIG

Seminarunterkunft: Preis auf Anfrage

- 3 Übernachtungen im Doppelzimmer mit Bad/WC mit Halbpension (vegetarisch/vegan)
- täglich frisches Trinkwasser und diverse Tees
- Parkplatz oder Transfer ab Bootssteg

Retreat: Preis Auf Anfrage

- 5 Yogalektionen (für Beginnende bis Fortgeschrittene; Hatha, Yin, Vinyasa, Restorative, Ashtanga, Chakra, Nidra und Karma Yoga)
- 4 geführte Mentalreisen/Meditationen
- **Kakaozeremonie**
- Waldbaden (wenn möglich Barfuss)
- Mehrere themenbezogene Selbstreflexionen
- Tägliche Pranayamas/Atemübungen
- Tägliche Achtsamkeitsübungen
- Kraftvolle Zielfokussierung
- Nachhaltiger Anker für Alltag voller Achtsamkeit
- Ein persönliches Coaching-Nachgespräch von 30 Min.
- **Kurszertifikat Achtsamkeitsschulung und Burn-out-Prävention Teil 1 (für Arbeitgeber)**

Zusätzliche Möglichkeiten:

- Zwischenmahlzeiten
- Anreise am Vorabend möglich



Daniela Izzo
Inhaberin
GROWING NOW
Coaching, Seminare & Yoga
Breitwies 1
5420 Ehrendingen

+41 76 559 33 19
daniela.izzo@growing-now.ch
www.growing-now.ch

