



Loslassen. Durchatmen. Frei sein.

Donnerstag 20. Nov. bis Sonntag 23. Nov. 2025

4 Wohlfühltage für DICH

Eine Auszeit aus dem Alltag in den Bergen, um Dich voll und ganz DIR zu widmen.
Um in der Entschleunigung Deinen Geist zur Ruhe kommen zu lassen.
Dich mit Dir selbst zu verbinden, Deinen Fokus und Deine Präsenz wieder darauf zu richten,
was DIR im Leben wirklich wichtig ist und Dich nährt.
So tankst Du körperlich, geistig und seelisch Kraft und Energie für deinen Alltag.
Das alles erfährst und erlebst du in einer praxisnahen Umsetzung an Dir selbst.



Was dich erwartet

3 Nächte im Hotel Stelserhof, Stels GR im Prättigau
inklusive 3/4-Pension aus regionaler und nachhaltiger, vegetarischer Küche
Tägliche Seminareinheiten im wunderschönen Seminarraum:
Morgenpraxis mit Körperübungen, Übungen und Austausch zu den Themen Entspannung,
Stressregulation, Umgang mit eigenen und fremden Grenzen, Impulse, Meditation,
Selbstwahrnehmung, Lebensfreude

Ein wertschätzender und liebevoller Kreis mit 8-12 Frauen und zwei erfahrenen Kursleiterinnen
Raum und Zeit für DICH, für deine Selbstreflexion, zum Ausruhen, für individuelle Spaziergänge



Programm

Donnerstag

Individuelle Anreise und Zimmerbezug

15.30 Seminarbeginn

16.15 Begrüssungssnack mit Kaffee, Tee, Säften und Kuchen

17.00 - 18.30 Seminareinheit zum Ankommen

18.30 3-Gang -Abendessen

Abend zur freien Verfügung

Freitag und Samstag

8.30 Körperübungen

9.30 reichhaltiges Frühstücksbuffet

11.00 - 13.45 Seminareinheit

13.45 Suppe und Blattsalate mit Brot

16.00 - 18.00 Seminareinheit

18.30 3-Gang-Abendessen

Freiwilliges Abendprogramm mit Entspannungsmeditation

Sonntag

8.30 Körperübungen

9.00 reichhaltiges Frühstücksbuffet

10.30 – 13.15 Seminareinheit

Gemeinsamer Abschluss



Kurskosten

Kurskosten: Fr. 490.-

Seminareinheiten mit Übungen, Anleitungen, Impulsen, Austausch, Yogamatten, Kissen, Decken

Annulationskosten:

bis 45 Tage vor Abreise Fr. 140.00, danach 100%
Mindestanzahl zur Durchführung: 8 Frauen

Hotel Stelserhof

Kosten für 3 Nächte

Doppelzimmer mit Dusche / WC: Fr. 465.-

Doppelzimmer mit Lavabo: Fr. 396.-

Einzelzimmer mit Dusche / WC: Fr. 525.-

Einzelzimmer mit Lavabo: Fr. 456.-

Inbegriffen

3 Übernachtungen in entsprechenden
Zimmerkategorie inkl. reichhaltigem
Frühstücksbuffet

3-Gang Abendessen mit Salatbuffet, Hauptgang
und Dessert

Suppe und Blattsalate mit Brot am Mittag

Snack am Nachmittag mit Säften, Kaffee, Tee und
Kuchen

Annulationskosten

Es gelten die AGB's vom Hotel Stelserhof,
stelserhof.ch

Das Hotel Stelserhof in Stels liegt auf einer
Sonnenterrasse oberhalb Schiers im Prättigau,
mitten in der Bündner Bergwelt.

Gut zu erreichen mit öV (Postauto ab Schiers RhB
oder mit Privatauto). Persönlicher Service mit
familiärem Ambiente und frischer, nachhaltiger
Küche

Informationen & Anmeldung bis 30. August 2025

praxis@denisemeier-coaching.ch

079 416 95 05 | denisemeier-coaching.ch

s.vogel-engeli@respektvoll.ch

077 411 71 59 | respektvoll.ch.ch



Denise Meier

Somatic Experience SE®
Traumatherapie
Prozessbegleiterin | Coaching
Systemtherapeutin
Seminarleiterin
Eigene Praxis in Frauenfeld

Kursleitung

Susanna Vogel-Engeli

Beratung | Coaching
Systemtherapeutin
Kommunikationstrainerin
Seminarleiterin
Visuelle Kommunikation
Eigene Praxis in Münchwilen

