



18.–20.10.

Dana Ruth Schmid, Gabriela Kirschbaum:

## Meditation, Yoga und Soulcollage®

*Innere Kraftorte*

Inmitten der wilden und magischen Natur widmen wir uns der eigenen Mitte. Wir nähren den inneren Kraftort mit Körperarbeit, Entspannung, teils geführten Meditationen und Soul Collage®. Dieses Wochenende soll Dich ganz in Deine Mitte bringen und Dir Deine inneren Kraftorte bewusst machen und Dich da verankern. Du erlebst und erfährst Deine inneren Ressourcen, lernst Atem- und Entspannungstechniken kennen zur Zentrierung, Erdung und auch zur Erweiterung Deines Energiefeldes. Meridianyoga öffnet und dehnt Dich auf der körperlichen Ebene. Durch das kreative und spielerische Gestalten einer Soulcollage® lässt Du Dich von den Botschaften der Bilder berühren.

Am Samstagnachmittag stehen 2-3Stunden zur freien Verfügung, um die wunderbare Rigiwelt (Wasserfälle, Höhlen, Kraftorte) zu erkunden. Willst Du mehr davon, empfiehlt sich eine Anreise bereits am Freitagmorgen.

Datum: 18.–20. Oktober 2024, Fr 18 bis So 14 Uhr

Leitung: **Dana Ruth Schmid**, [www.mit-Herzkraft.ch](http://www.mit-Herzkraft.ch)  
[dana@mit-herzkraft.ch](mailto:dana@mit-herzkraft.ch), 079 336 87 39  
**Gabriela Kirschbaum**, [www.praxis-sexualberatung.ch](http://www.praxis-sexualberatung.ch),  
[info@praxis-sexualberatung.ch](mailto:info@praxis-sexualberatung.ch) T: 056 450 30 25

Kurskosten CHF 280, Ermässigung auf Anfrage möglich)

Übernachtung mit veg./ biol. Vollpension und Infrastrukturbeitrag:  
ab CHF 293 im EZ, ab CHF 283 im DZ

Anmeldung: Dana Ruth Schmid, 079 336 87 39  
Hotel Zum Goldenen Hirschen, Rigi Klösterli  
Tel.: +41 (0) 41 855 05 45, [hotel@kloesterli.ch](mailto:hotel@kloesterli.ch)