



Die Zuversicht im Handgepäck

Mittwoch 18. Nov. bis Samstag 21. Nov. 2026

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, was Dich stärkt und ermutigt.
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, Impulse, Meditationen, Selbsterfahrung und Austausch zu den Themen
Entspannung – Stressregulation - meine Zuversicht im Alltag

Ein wertschätzender und liebevoller Kreis mit 8-14 Frauen und zwei erfahrenen Kursleiterinnen
Raum und Zeit für DICH, für deine Selbstreflexion, zum Ausruhen, für individuelle Spaziergänge



Programm

Mittwoch

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

Donnerstag und Freitag

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

Samstag

8.30 Körperübungen

9.00 reichhaltiges Frühstücksbuffet

10.30 – 13.15 Seminareinheit

Gemeinsamer Abschluss



Informationen & Anmeldung bis 30. August 2026

praxis@denisemeier-coaching.ch

079 416 95 05 | denisemeier-coaching.ch

Kurskosten

Kurskosten: Fr. 540.-

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). Der persönliche Service mit familiärem Ambiente und frischer, nachhaltiger Küche gehört dazu.



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

