

Mattli Antoniushaus

Seminar und Bildungszentrum
CH-6443 Morschach



Hochsensibilität- Ruhe und Inspiration

Retreat für Körper und Geist

So 27. April 2025, 8.30 bis 16.30 Uhr



Inhalt Was bedeutet es, hochsensibel zu sein und wie können Menschen dieses aussergewöhnliche Feingefühl vermehrt als Stärke leben? Aus meiner langjährigen, vielseitigen Beratungstätigkeit, und aus eigener Erfahrung, sind mir die Bedürfnisse und Stärken hochsensibler Menschen sehr vertraut.

Im Tages-Retreat für Körper und Geist finden wir zur Ruhe und lassen uns von folgenden Themenfeldern inspirieren:

- Innere Einkehr und Meditation
- Atem- und Körperübungen
- Hochsensibilität – Herausforderung und Stärke

Wir verbinden uns durch Meditation, achtsame Atem- und Körperübungen mit unserem Herzen und Körper. Die Ruhe und Stille an diesem einmaligen Ort werden für feinfühlig Menschen zur wahren Kraftquelle. Durch feine Körperarbeit finden wir zu unserer Mitte und erreichen mehr körperliche und geistige Präsenz.

Wie sich Wahrnehmung und Emotionalität von Hochsensiblen zeigen, welche Vorteile und Herausforderungen im Leben sie mit sich bringen, ist Thema dieses Retreats. Dabei werden Wege aufgezeigt, wie Hochsensibilität als Stärke gelebt und dieses aussergewöhnliche Feingefühl für ein gutes Leben eingesetzt werden kann.

Kursleitung Monica Frei
Dozentin, Systemische Beratung, Therapie, Seminare, Weiterbildung&Retreats seit 25 Jahren

Infos und Auskunft www.monicafrei.ch/retreats oder info@monicafrei.ch

Kurskosten CHF 190, Mittagsbuffet CHF 32

Pensionskosten <https://www.antoniushaus.ch/essen-schlafen/zimmer>

Wir gewähren Frühbuchenden einen Rabatt von CHF 15 pro Person und Nacht auf die Pensionskosten, wenn die Buchung bis zwei Monate vor Kursbeginn eingegangen ist.

Weiter ist eine Ermässigung der Kurskosten für Kultur-Legi-Nutzende, möglich.



Anmeldeschluss Fr 04. April 2025

Anmeldung an Mattli Antoniushaus
Seminar- und Bildungszentrum
Mattlistrasse 10
6443 Morschach
www.antoniushaus.ch
info@antoniushaus.ch

