

Das Leben pflegen

“Weniger Tun. Mehr Sein.”



Retreat für Achtsamkeit & Balance Eine Auszeit nur für dich

Gönn dir eine Auszeit vom Alltag und tauche ein in eine Oase der Ruhe. Dieses Retreat schenkt dir Zeit für dich selbst – mit sanften Methoden zur Stressbewältigung, Entspannungsübungen, Selbstwirksamkeit und Persönlichkeitsentwicklung. Lass dich inspirieren, stärke deine innere Balance und nimm Werkzeuge mit, die dich auch nach dem Retreat im Alltag begleiten.

Investition

Die Kurskosten von CHF 960.– werden zum Teil von vielen Krankenkassen (Zusatzversicherung Komplementärmedizin) übernommen. Bitte kläre die Kostenübernahme direkt mit deiner Versicherung.

Du zahlst nur Unterkunft & Verpflegung (3 Nächte):
Einzelzimmer inkl. Vollpension: CHF 498.–
Doppelzimmer inkl. Vollpension (pro Person): CHF 438.–
antoniushaus.ch

Rahmenbedingungen

04. – 07. Juni 2026 (Do 14 Uhr – So 14 Uhr)
Maximal 12 Teilnehmer:innen
Mattli Antoniushaus, Mattlistrasse 10,
6443 Morschach

Frühbucher-Rabatt CHF 200.–

für deine Anmeldung bis zum
31. Dez. 2025

Anmeldung: www.daslebenpflegen.ch



Diese Schritte begleiten dich:

- Tägliche Entspannungs- & Achtsamkeitsübungen
- Sanfte Körper- & Atemübungen
- Übungen zur Selbstwirksamkeit & Persönlichkeitsentwicklung
- Impulse & Reflexionszeiten für deinen Alltag
- Freie Zeit für Stille, Natur & Regeneration



Dein Gewinn:

- Mehr Gelassenheit & innere Ruhe
- Spürbar weniger Stress
- Neue Klarheit für deinen Alltag
- Stärkung von Selbstvertrauen & Selbstwirksamkeit
- mehr Motivation
- wertvolle Tools für deine Lebenspflege im Alltag



Martina Knufinke

Immer wieder die Balance für Körper, Geist und Seele zu finden leitet mich im Leben und in meiner therapeutischen Arbeit. Mit Bowtech®, Energy Healing, THEKI® und der Zentrierungsarbeit nach BalanceHIRO® öffne ich Räume für innere Ruhe, Klarheit und nachhaltige Kraft.

martinaknufinke.ch



Antonia Züger

Seit vielen Jahren begleite ich Menschen bei Stressbewältigung, Achtsamkeit und Selbstfürsorge. Mit meinem Hintergrund in Ernährungspsychologie, Entspannungsmethoden und Coaching verbinde ich wissenschaftlich fundiertes Wissen mit alltagsnahen Techniken.

eatandfeelwell.ch