



SANAJER

VAGUS FLOW® im Sertig-Tal

Deine persönliche Auszeit für Atem und
Regeneration an einem einzigartigen Kraftort!

22. – 27. Juni 2025

Entdecke, wie du Stress im Alltag mühelos in pure Entspannung verwandeln und dabei souverän dein Leben selbstbestimmt gestalten kannst. Schöpfe aus dem Vollen und finde Ruhe, Klarheit sowie Neuorientierung. Meistere stressgetriebene Emotionen und verlasse das ungesunde Hamsterrad. Erhalte wertvolle Tools für Leichtigkeit und Freude im Business und im Alltag.

Lass dich von Christina Koller inspirieren – gemeinsam gehen wir mutig neue Wege.

CHRISTINA KOLLER - ENTWICKLERIN VON VAGUS FLOW®



Deine Expertin für Stressbewältigung und Persönlichkeitsentwicklung. Durch den Atem bringe ich Klarheit in die Gedanken, fördere Gesundheit und Wohlbefinden. Meine tiefe Motivation ist es, dich auf dem Pfad zu Leichtigkeit, Bewusstsein und Stärke zu begleiten.

In dieser Reise erkennst du nicht nur deinen Atem, sondern auch die einzigartige Kraft, die in dir schlummert. Heilung entsteht durch den Einklang von Körper und Geist, indem Bewegung, bewusste Atmung und mentale Ruhe harmonisch zusammenwirken.

TREFFPUNKT

Sonntag, 22.6.2025, 17.00 Uhr
im Hotel Walserhuus

ABREISE

Freitag, 27.6.2025, 14.00 Uhr

TAGESABLAUF

07.45 Uhr Meditation / Übungen

9-10.15 Uhr Frühstück

ab 10.15 Uhr Theorie / Praxis

12.00 Uhr Mittagessen / Pause

14.00 Uhr Übungen / Natur / Meditation / Pause

17.30 Uhr Abendessen

20.00 Uhr Tagesausklang / Meditation / Integration

Änderungen im Ablauf vorbehalten

BUCHEN



KOSTEN

CHF 1990.–
inkl. Kurs, Hotel

EXTRAS

Einzelzimmer
CHF 200.–

Aufpreis Pool Zimmer
CHF 30.– (p.P./Nacht)

MITBRINGEN

Bequeme Kleidung zum meditieren und üben

Yogamatte, Meditationskissen – falls vorhanden, sonst bitte melden

Schreibzeug / ev. Malzeug

Outdoorbekleidung, Wanderschuhe

INBEGRIFFENE LEISTUNGEN IM HOTEL WALSERHUUS

Begrüssungs Apéro mit kleinen Apéro Häppchen

Fünf Übernachtungen im Doppelzimmer

Reichhaltiges Frühstücksbüffet

Ein Kaffee oder sonst ein Getränk nach Wahl und Kuchen / Dessert am Nachmittag

Früchte während des ganzen Tages im Seminarraum

Sertiger Quellwasser und Kaffee / Tee im Seminarraum zum selber bedienen

Gediegenes 3-Gang Abendessen (Vegi- und Fleischangebot)

STORNIERUNGSBEDINGUNGEN

Bei einer Annullierung von 0-21 Tagen vor Aufenthaltsbeginn verrechnen wir 100% des vereinbarten Preises. Frühere Stornierungen sind mit keinen Kosten verbunden.

Die Annullationskostenversicherung kann berücksichtigt werden.

