



VAGUS FLOW[®]

im Berghotel Randolins

Regeneration mit atemreicher Aussicht und inspirierender Klarheit

23. – 28. März 2025

Die zauberhafte Atmosphäre dieses besonderen Ortes schenkt dir neue Kraft und Energie. Inmitten der magischen Bergwelt des Engadins, findest du Raum, um durchzuatmen, Distanz vom Alltag zu gewinnen und deine Batterien aufzuladen.

Entdecke, wie Atem, Vagusnerv und Resilienz miteinander verwoben sind. Lerne dein Nervensystem bewusst zu regulieren, um Freude, Gelassenheit und emotionale Balance zu finden. Mit Atemtechniken und durchdachten Übungen schaffst du einen tiefen Zugang zu dir, förderst deine Gesundheit und Wohlbefinden.

Eine besondere Auszeit, die dich nachhaltig vitalisiert und ermutigt

Effektive Tools für Alltag und Beruf
Faszinierende Einblicke in die ganzheitliche Theorie
Techniken, die Körper, Geist und Seele in Einklang bringen
Eine besondere Auszeit, die dich nachhaltig vitalisiert und ermutigt



CHRISTINA KOLLER – ENTWICKLERIN VON VAGUS FLOW[®]

Christina Koller ist eine einfühlsame, naturverbundene Wegbegleiterin, die Menschen mit Wärme und Achtsamkeit inspiriert. Ihre langjährigen Erfahrungen in Atem-Körperbewusstsein und Meditation spiegeln sich in ihrer Methode VAGUS FLOW[®] wider – einer ganzheitlichen Verbindung von Atemtherapie, Psychologie und Polyvagal-Theorie.

Gemeinsam schaffen wir ein Gefäss für Veränderung und visionäre Schritte.

TREFFPUNKT

Sonntag, 23.3.2025, 17.00 Uhr

im Hotel Randolins St. Moritz

ABREISE

Freitag, 28.3.2025, 14.00 Uhr

TAGESABLAUF

07.45 Uhr Meditation / Übungen

9–10.00 Uhr Frühstück

ab 10.15 Uhr Theorie / Praxis

12.00 Uhr Mittagessen / Pause

14.00 Uhr Übungen / Natur / Meditation / Pause

18.00 Uhr Abendessen

20.00 Uhr Tagesausklang / Meditation / Integration

Änderungen im Ablauf vorbehalten

BUCHEN



KOSTEN

CHF 2590.–

inkl. Doppelzimmer
zur Einzelnutzung,
Wellnessanlage

EXTRAS

**Atemtherapie ist von vielen
Zusatzversicherungen
anerkannt.**

MITBRINGEN

Bequeme Kleidung zum meditieren und üben

Yogamatte, Meditationskissen – falls vorhanden, sonst bitte melden

Schreibzeug

Outdoorbekleidung, Wanderschuhe

INBEGRIFFENE LEISTUNGEN IM BERGHOTEL RANDOLINS

Begrüssungs Apéro

Fünf Übernachtungen im Doppelzimmer zur Einzelnutzung

Reichhaltiges Frühstücksbüffet

Nachmittags ein Kaffee/Tee Kuchen oder Salat/Suppe oder Lunchpaket

Früchte während des ganzen Tages im Seminarraum

Bergquellwasser und Kaffee / Tee im Seminarraum zum selber bedienen

4-Gang Abendessen (Vegi- und Fleischangebot im Rahmen der Halbpension)

STORNIERUNGSBEDINGUNGEN

Stornierung 0-21 vor Beginn: 100%

Annullationsversicherung kann berücksichtigt werden.

AGB siehe Homepage.

Hotelinformationen: www.randolins.ch

