



SANAJER

# VAGUS FLOW® im Sertig-Tal

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

17.-22. November 2024

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, verlasse das ungesunde Hamsterrad und erhalte wertvolle Tools für Leichtigkeit und Freude im Business und im Alltag.

Lass dich von Christina Koller inspirieren – gemeinsam gehen wir mutig neue Wege, um die beste Version deiner Selbst zu kreieren.

Geniesse deine erfrischende Pause – sei herzlich willkommen!

## **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, Stärke und dem Weg zu deinen Träumen zu begleiten. In dieser Reise erkennst du nicht nur deinen Atem, sondern auch die einzigartige Kraft, die in dir schlummert. Gemeinsam finden wir Heilung im Einklang von Körper und Geist.

Deine Reise zu innerer Balance beginnt hier!

## TREFFPUNKT

**Sonntag, 17.11.2024, 19.00 Uhr**

im Hotel Walserhuus nach dem individuellen Nachtessen

## ABREISE

**Freitag, 22.11.2024, 14.00 Uhr**

## TAGESABLAUF

**07.30 Uhr** Meditation / Übungen

**08.00 Uhr** Frühstück

**09.00 Uhr** Theorie / Praxis

**12.00 Uhr** Mittagessen / Pause

**14.00 Uhr** Übungen / Natur / Meditation / Pause

**18.30 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 oder Doppelzimmer zur Einzelbenützung

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.

