

# Anti Stress RETREAT

22. - 24. März 2024

ab Fr. 888.-



Fühlst du dich häufig erschöpft und überlastet?  
Möchtest du im Alltag mit Stress entspannter umgehen?  
Geniesse ein Wochenende am wunderbaren Vierwaldstättersee,  
tanke auf, komme zur Ruhe und erlerne Tools zur Stressreduktion.



## Finde RUHE

Input zu Stress und Umgang mit Stress

Wertvolle Werkzeuge zur Stressreduktion

Yoga, Meditation, Atemtechniken, Aromatherapie

Möglichkeit für Hypnose-Einzelsitzung

Freie Zeit für dich, Wellness und Naturerfahrung

Zimmer mit Seesicht im Hotel FloraAlpina, Vitznau

Frühstücksbuffet und 3-Gang Abendessen

**REGULA RIETMANN, PSYCHOLOGISCHE BERATUNG IKP,  
STRESSBERATUNG, HYPNOSE, YOGA, PRIMARLEHRERIN  
INFOS UND ANMELDUNG:  
[WWW.REGULA-RIETMANN.CH](http://WWW.REGULA-RIETMANN.CH)**

## Das erwartet dich im Anti Stress Retreat:

<p>Datum Freitag - Sonntag, 22. - 24. März 2024</p>	<p>Zeiten Kursbeginn: Freitag, 22. März 2024, 16 Uhr Kursende: Sonntag, 24. März 2024, 12 Uhr</p>		
<p>Preis Anti Stress Retreat, Unterkunft und Verpflegung (inkl. MWST): Fr. 888.- Frühbucherpreis bis 31.12.2023, danach Fr. 960.-  Anzahlung bei Anmeldung: Fr. 300.- Restzahlung bis 31.12.2023  Unterkunft (pro Person): Doppelzimmer zur Einzelbenützung mit Dusche/WC, Seesicht  Die Bezahlung erfolgt an: Regula Rietmann Psychologische Beratung Kirchweg 12 8604 Volketswil IBAN CH29 0070 0114 8075 4318 9  W-LAN Empfang überall im Hotel</p>	<p>Im Preis inbegriffen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 5 Inputs zu Stress, Stressmanagement (Aromatherapie, Selbsthypnose und andere Tools)</li> <li>▪ 5 Inputs zu Yoga (Asanas, Atemtechniken, Meditation, Yoga Nidra Tiefenentspannung)</li> <li>▪ Individueller Anti-Stress-Spray mit natürlichen ätherischen Ölen mischen</li> <li>▪ Umfangreiche Seminarunterlagen</li> <li>▪ Willkommens-Überraschung</li> <li>▪ Persönliche Atmosphäre in Kleingruppe</li> <li>▪ Schöner Seminarraum mit wunderbarer Aussicht auf den Vierwaldstättersee</li> <li>▪ 2 Übernachtungen im DZ zur Einzelbenützung mit Seesicht im Hotel FloraAlpina in Vitznau</li> <li>▪ 2 mal 3-Gang Abendessen Fleisch, Fisch oder Vegetarisch</li> <li>▪ 2 mal grosszügiges Frühstücks-Buffer</li> <li>▪ Zugang zum Wellnessbereich mit Bio-Sauna und Dampfbad, kleiner Fitnessraum</li> <li>▪ Kaffee, Espresso, Tee, Wasser, Früchte</li> <li>▪ Parkplatz auf dem Hotelareal</li> </ul> <p>Nicht inbegriffen: An-/Abreise, Kurtaxe, sonstige Verpflegung und Getränke, Freizeitbeschäftigung</p> <p>Optional zusätzlich buchbar: 1 h Hypnosesitzung bei Regula Rietmann à Fr. 100.— (anstatt Fr. 140.-)</p>		
<p>Ort See- und Seminarhotel FloraAlpina AG Schibernstrasse 2 6354 Vitznau Tel. 041 399 70 7070 <a href="http://www.floraalpina.ch">www.floraalpina.ch</a></p>	<p>Anreise mit dem ÖV: Vitznau ist mit Zug und Schiff (via Luzern) erreichbar oder Sie reisen ab Zürich, Basel, Bern, Genf mit Zug und Bus. Das Hotel hat eine eigene Busstation «Floraalpina». Ein Shuttle Service von der Schiffsstation kann mit dem Hotel organisiert werden. (Fahrzeit ab Zürich 90 min).</p> <p>Anreise mit dem Auto von Zürich: Fahren Sie auf der Autobahn A4 (oder durch das Sihltal) bis nach Rotkreuz, Abzweigung Richtung Gotthard. Verlassen Sie die Autobahn in Küssnacht. Fahren Sie entlang der Seeroute über Weggis nach Vitznau. Sie finden das Hotel ca. 1,5 km ausserhalb des Dorfkerns auf der linken Seite. (Fahrzeit ab Zürich 50 min).</p>		
<p>Mitbringen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Bequeme Kleidung für Yoga, evtl. Wellness, evtl. eigene Outdoor-Aktivität</li> <li>▪ Yogamatte, Meditationskissen oder Ähnliches (Melde dich, wenn du etwas ausleihen/bestellen willst.)</li> <li>▪ Schreibzeug</li> </ul>	<p>Infos Regula Rietmann / <a href="http://www.regula-rietmann.ch">www.regula-rietmann.ch</a> Tel: 076 372 28 48 / E-Mail: mail@regula-rietmann.ch</p>		
<p>Programm</p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <p><b>Freitag:</b> 15:00 Check-in 16:00 Begrüssung, Kennenlernen <b>Stress Input 1: Entstehung Stress</b> 17:00 sanftes Yoga zur Entspannung 18:30 Abendessen 20:00 Yoga Nidra (Tiefenentspannung)</p> <p><b>Sonntag</b> 07:30 Uhr Meditation, Atemübungen und Yoga, <b>Stress Input 4: Bewegung und Sport</b> 09:00 Uhr Frühstück 10:00 Uhr <b>Input Stress 5: Achtsamkeit, Selbsthypnose, Tools</b>, Abschluss 12:00 Uhr individuelle Abreise oder Zeit für Reflexion, Outdoor-Aktivität, Wellness</p> </td> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <p><b>Samstag:</b> 07:30 Uhr Meditation, Atemübungen und Yoga 09:00 Uhr Frühstück 10:00 Uhr <b>Stress Input 2: Meditation, Selbstwirksamkeit</b> 11:00 Uhr Zeit für Reflexion, Outdoor-Aktivität, Wellness, Hypnose-Einzelsitzung 17:00 Uhr <b>Stress Input 3: Naturerfahrung und Aromatherapie</b> 18:30 Uhr Abendessen 20:00 Uhr Tiefenentspannung</p> <p style="text-align: right;">Programmänderungen bleiben vorbehalten.</p> </td> </tr> </table>		<p><b>Freitag:</b> 15:00 Check-in 16:00 Begrüssung, Kennenlernen <b>Stress Input 1: Entstehung Stress</b> 17:00 sanftes Yoga zur Entspannung 18:30 Abendessen 20:00 Yoga Nidra (Tiefenentspannung)</p> <p><b>Sonntag</b> 07:30 Uhr Meditation, Atemübungen und Yoga, <b>Stress Input 4: Bewegung und Sport</b> 09:00 Uhr Frühstück 10:00 Uhr <b>Input Stress 5: Achtsamkeit, Selbsthypnose, Tools</b>, Abschluss 12:00 Uhr individuelle Abreise oder Zeit für Reflexion, Outdoor-Aktivität, Wellness</p>	<p><b>Samstag:</b> 07:30 Uhr Meditation, Atemübungen und Yoga 09:00 Uhr Frühstück 10:00 Uhr <b>Stress Input 2: Meditation, Selbstwirksamkeit</b> 11:00 Uhr Zeit für Reflexion, Outdoor-Aktivität, Wellness, Hypnose-Einzelsitzung 17:00 Uhr <b>Stress Input 3: Naturerfahrung und Aromatherapie</b> 18:30 Uhr Abendessen 20:00 Uhr Tiefenentspannung</p> <p style="text-align: right;">Programmänderungen bleiben vorbehalten.</p>
<p><b>Freitag:</b> 15:00 Check-in 16:00 Begrüssung, Kennenlernen <b>Stress Input 1: Entstehung Stress</b> 17:00 sanftes Yoga zur Entspannung 18:30 Abendessen 20:00 Yoga Nidra (Tiefenentspannung)</p> <p><b>Sonntag</b> 07:30 Uhr Meditation, Atemübungen und Yoga, <b>Stress Input 4: Bewegung und Sport</b> 09:00 Uhr Frühstück 10:00 Uhr <b>Input Stress 5: Achtsamkeit, Selbsthypnose, Tools</b>, Abschluss 12:00 Uhr individuelle Abreise oder Zeit für Reflexion, Outdoor-Aktivität, Wellness</p>	<p><b>Samstag:</b> 07:30 Uhr Meditation, Atemübungen und Yoga 09:00 Uhr Frühstück 10:00 Uhr <b>Stress Input 2: Meditation, Selbstwirksamkeit</b> 11:00 Uhr Zeit für Reflexion, Outdoor-Aktivität, Wellness, Hypnose-Einzelsitzung 17:00 Uhr <b>Stress Input 3: Naturerfahrung und Aromatherapie</b> 18:30 Uhr Abendessen 20:00 Uhr Tiefenentspannung</p> <p style="text-align: right;">Programmänderungen bleiben vorbehalten.</p>		
<p>AGB Im Falle einer Stornierung bis 70 Tage vor Veranstaltungsbeginn wird die Anzahlung zurückerstattet. Die Abmeldung muss schriftlich via E-Mail erfolgen. Bei späterem Rücktritt trägt der Teilnehmer:in die Gesamtkosten des Retreats. Im Falle eines Abbruchs durch den Teilnehmer:in während des Retreats besteht kein Anspruch auf Ermässigung oder Rückerstattung. Dies gilt auch für Krankheit. Versicherung ist Sache der Teilnehmer:in. Regula Rietmann lehnt jede Haftung für Personen und Sachschäden ab. Ich empfehle, eine Reiseversicherung abzuschliessen.</p>			

