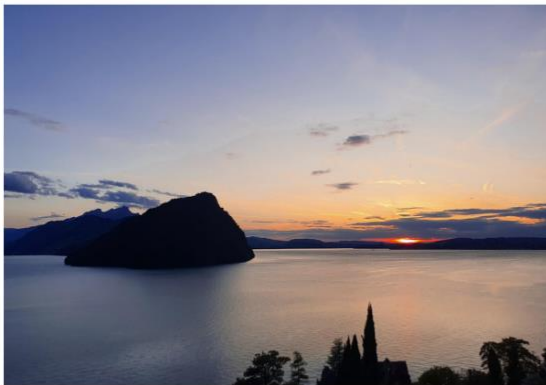


Anti Stress SEMINAR

24. - 26. Oktober 2025
ab Fr. 855.-



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 feines Abendessen

**REGULA RIETMANN, PSYCHOLOGISCHE BERATUNG IKP,
STRESSBERATUNG, HYPNOSE, YOGA
INFOS UND ANMELDUNG:
WWW.REGULA-RIETMANN.CH**

Anti Stress Seminar - Das erwartet dich:

<p>Datum Freitag - Sonntag, 24. - 26. Oktober 2025</p>	<p>Zeiten Kursbeginn: Freitag, 24. Oktober 2025, 16 Uhr Kursende: Sonntag, 16. Oktober 2025, 12 Uhr</p>				
<p>Preis Seminar, Unterkunft, Verpflegung gem. Ausschreibung (inkl. MWST): Fr. 855.- Frühbucherpreis bis 19.4.2025, danach Fr. 888.- Anzahlung bei Anmeldung: Fr. 300.- Restzahlung bis 19.8.2025 Unterkunft (pro Person): Doppelzimmer zur Einzelbenützung mit Dusche/WC, Seesicht Die Bezahlung erfolgt an: Regula Rietmann Psychologische Beratung Ueberlandstrasse 239 8600 Dübendorf IBAN CH29 0070 0114 8075 4318 9</p>	<p>Im Preis inbegriffen:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Inputs zu Stressmanagement, Aromatherapie, Selbsthypnose und anderen Tools ▪ Yoga (Morning Flow, Yin Yoga, Atemübungen, Meditation, Yoga Nidra) ▪ Individueller Anti-Stress-Spray mit natürlichen ätherischen Ölen ▪ Umfangreiche Seminarunterlagen ▪ Willkommens-Überraschung ▪ Persönliche Atmosphäre in Kleingruppe ▪ Schöner Seminarraum mit wunderbarer Aussicht auf den Vierwaldstättersee ▪ 2 Übernachtungen (DZ zur Einzelbenützung), Seesicht, Hotel FloraAlpina Vitznau ▪ Abendessen à la carte ▪ Grosszügiges Frühstücks-Buffer ▪ Zugang zum Wellnessbereich: Bio-Sauna, Dampfbad, Outdoorpool, Fitnessraum ▪ Tee, Wasser, Früchte tagsüber ▪ Gratis-Parkplatz auf dem Hotelareal <p>Nicht inbegriffen: An-/Abreise, Kurtaxe, sonstige Verpflegung und Getränke, Freizeitbeschäftigung</p> <p>Optional zusätzlich buchbar: 1 h Hypnosesitzung à Fr. 100.— (anstatt Fr. 160.-)</p>				
<p>Ort See- und Seminarhotel FloraAlpina AG www.floraalpina.ch Schibernstrasse 2, 6354 Vitznau</p>					
<p>Mitbringen</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Kleidung für Yoga, evtl. Wellness, evtl. eigene Outdoor-Aktivität ▪ Yogamatte, Yogarolle, Decke (Melde dich, wenn du etwas ausleihen willst.) ▪ Schreibzeug ▪ Eigene Flasche für Tee 	<p>Infos Regula Rietmann / www.regula-rietmann.ch Tel: 076 262 06 29 / 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>Freitag: 15:00 Check-in 16:00 Begrüssung, Kennenlernen Input Stressmanagement 17:00 Yoga 18:00 Yoga Nidra 19:00 Abendessen</p> </td> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <p>Samstag: 07:30 Uhr Yoga, Meditation, Atemübungen 08:30 Uhr Frühstück 10:00 Uhr Input Stressmanagement 12:00 Uhr freie Zeit für dich (Outdoor-Aktivität, Wellness, Hypnosesitzung) 17:00 Uhr Input Stressmanagement, Aromatherapie, Yoga 19:00 Uhr Abendessen 21:00 Uhr Yoga Nidra</p> </td> </tr> <tr> <td colspan="2" style="vertical-align: top;"> <p>Sonntag 07:30 Uhr Yoga, Meditation, Atemübungen 08:30 Uhr Frühstück 10:00 Uhr Input Stressmanagement 12:00 Uhr Abschluss, Zeit für Reflexion, Outdoor-Aktivität, Wellness und individuelle Abreise</p> </td> </tr> </table> <p style="text-align: right;">Programmänderungen bleiben vorbehalten.</p>		<p>Freitag: 15:00 Check-in 16:00 Begrüssung, Kennenlernen Input Stressmanagement 17:00 Yoga 18:00 Yoga Nidra 19:00 Abendessen</p>	<p>Samstag: 07:30 Uhr Yoga, Meditation, Atemübungen 08:30 Uhr Frühstück 10:00 Uhr Input Stressmanagement 12:00 Uhr freie Zeit für dich (Outdoor-Aktivität, Wellness, Hypnosesitzung) 17:00 Uhr Input Stressmanagement, Aromatherapie, Yoga 19:00 Uhr Abendessen 21:00 Uhr Yoga Nidra</p>	<p>Sonntag 07:30 Uhr Yoga, Meditation, Atemübungen 08:30 Uhr Frühstück 10:00 Uhr Input Stressmanagement 12:00 Uhr Abschluss, Zeit für Reflexion, Outdoor-Aktivität, Wellness und individuelle Abreise</p>	
<p>Freitag: 15:00 Check-in 16:00 Begrüssung, Kennenlernen Input Stressmanagement 17:00 Yoga 18:00 Yoga Nidra 19:00 Abendessen</p>	<p>Samstag: 07:30 Uhr Yoga, Meditation, Atemübungen 08:30 Uhr Frühstück 10:00 Uhr Input Stressmanagement 12:00 Uhr freie Zeit für dich (Outdoor-Aktivität, Wellness, Hypnosesitzung) 17:00 Uhr Input Stressmanagement, Aromatherapie, Yoga 19:00 Uhr Abendessen 21:00 Uhr Yoga Nidra</p>				
<p>Sonntag 07:30 Uhr Yoga, Meditation, Atemübungen 08:30 Uhr Frühstück 10:00 Uhr Input Stressmanagement 12:00 Uhr Abschluss, Zeit für Reflexion, Outdoor-Aktivität, Wellness und individuelle Abreise</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 Seminars. Im Falle eines Abbruchs durch den Teilnehmer:in während des Seminars 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>					

