

ökoversum



Raus aus dem Schulmodus

Sandra Neff

Lehrerin | Tanz- und Bewegungstherapeutin
Transformatives Coaching & Körperarbeit
Workshops & Vorträge

Ritzisbuhwil

Rein in deine innere Balance

Wenn das Schuljahr endet, ist dein Inneres oft noch im Dauerbetrieb.

Dieses 2-Tages-Retreat schafft einen bewusst gestalteten Übergang vom intensiven Schulalltag in die Sommerzeit und schenkt dir Zeit für dich.

In zwei Tagen reflektierst du deine Energie- und Belastungsmuster, stärkst dein Nervensystem und schaffst Raum für Regeneration, Selbstregulation und eine nachhaltige Balance im Berufsalltag.



Reflexion & Klarheit

Muster erkennen, Prioritäten setzen, neu ausrichten



Nervensystem & Regeneration

Spannungen lösen, wirklich herunterfahren und nachhaltig stabilisieren



Selbstregulation & Abgrenzung

Wirksame Techniken für dein Energie- und Ressourcenmanagement



Natur & Präsenz

Meditation, Rituale und achtsame Naturerfahrung

Eine Einladung,
dir selbst Raum zu geben
und bewusst in deinen Ferien
bei dir anzukommen.

DATUM
05.–06. Juli 2026
09:30 bis 17:30

VERANSTALTUNGSORT
Ökoversum GmbH
Ritzisbühwil 2
8577 Schönholzerswilen

CHF 496
inkl. Verpflegung

ANMELDUNG
www.oekoversum.ch
info@oekoversum.ch

Ein Teil des Kurses findet
im Freien statt.