

MENTAL-ENERGY WORKSHOP IN MITTELSCHWEDEN

8. – 15. Juli 2024

Das Thema des Workshops: Wie optimierst du deine persönliche Energiebilanz und bleibst mental im Gleichgewicht? Welche inneren und äusseren Kräfte kannst du nutzen?

Du lernst: deine Energie richtig einzusetzen, um immer mental und körperlich fit zu bleiben. Du lernst deine inneren Energiequellen zu entdecken und in deinen Alltag einzubauen.

Die Umgebung: ist ein altbekannter Kraftort mit seinem sagenumwogenen Siljansee und den tiefen mystischen Wäldern.



Das Gästehaus: wurde 1909 erbaut und ist mit 500m² Wohnfläche eines der grössten historischen Häuser der Gegend. Es beinhaltet 4 Doppel- und 1 Einzelzimmer sowie 2 Bäder, ein grosses Wohnzimmer mit einem offenen Kamin, eine grosse Küche, ein geräumiges Esszimmer und eine Terrasse mit herrlicher Seesicht.

Der Siljansee liegt ca. 300m vom Haus und bietet mit seinen wilden Stränden, Klippen und langen Sandstränden viele Bade- und Verweilmöglichkeiten.

Die Dörfer Rättvik und Vikarbyn mit traditionellen Restaurants und Kaffees sind gut mit dem Fahrrad zu erreichen.

Die Auswahl an Abenteuer und Sport ist genau so gross wie die Möglichkeiten für Ruhe und Entspannung.

Informationen zum Hof und Umgebung:

www.baazgardn-schweden.com

Programm und Preise:

www.mental-energy.me

Kontakt:

mia.estermann@me.com

WWW.MENTAL-ENERGY.ME - MIA.ESTERMANN@ME.COM



MENTAL-ENERGY TRAINING

ENERGIE-WORKSHOP IN MITTELSCHWEDEN

Eine Auszeit in der Natur und an einem der bekanntesten Kraftorte Mittelschwedens.

Der Workshop beinhaltet ein Mental-Energy Trainingsprogramm, was bedeutet, dass sowohl mentales Training wie auch Körperübungen durchgeführt werden. Das Ziel ist es ein persönliches Trainingsprogramm zu erstellen und tägliche Routinen zu überdenken und neue Impulse zu implementieren.

Der Nachmittag kann frei genutzt werden. Um die weitreichende Umgebung zu erkunden, wird empfohlen, ein Auto zu mieten.

Kursleitung: Mia Estermann: Dipl. Sport Mental Trainerin und Dipl. Shiatsu-Therapeutin
Thomas Estermann: Dipl. Sportlehrer

Programm:

- An allen Tagen findet vormittags das Mental-Energy Training mit Mia Estermann statt.
- An 3 Nachmittagen wird ein fakultatives Aktivprogramm geleitet von Thomas Erstermann angeboten.
- Begrüssungsbuffet: 8. Juli ab 19.00
- Abschlussdinner: 14. Juli ab 18:00

Wohnen:

- Das grosse Herrschaftshaus, 500 m², beinhaltet 4 Doppelzimmer und 1 Einzelzimmer
- Das kleine Häuschen, 45 m², beinhaltet ein Doppelzimmer und ein Einzelzimmer.
- Nicht teilnehmende Begleitpersonen können im gleichen Zimmer untergebracht werden.

Preise Workshop von Montag 08.07. bis Montag 15.07.24:

Doppelzimmer, ca.30 m ² – Alleinnutzung	CHF 1'900.-
Einzelzimmer, ca.25 m ²	CHF 1'700.-
Doppelzimmer – zu zweit je	CHF 1'600.-
Begleitperson im gleichen Zimmer / Häuschen	CHF 950.-

Der Preis beinhaltet:

- Einzel- oder Doppelzimmer (7 Tage)
- Benutzung der gesamten Infrastruktur, Küche, WLAN, Fernseher, Tischtennis etc.
- Frühstück und Zwischenverpflegung (Selfservice aus der grossen Vorratskammer)
- Begrüssungsbuffet am Anreisetag
- 1 gemeinsames Abendessen auf dem Hof (Sonntag 14. Juli)
- 3 Aktivitätsnachmittage

Der Preis beinhaltet nicht:

- Die Reise nach Rättvik und zurück sowie Automiete
- Mittags- und Abendessen (Ausnahme: Abschlussdinner)
- Fahrradmiete, Kanumiete, Eintritte und Ausflüge etc.

Info und Anmeldung: an mia.estermann@me.com

WWW.MENTAL-ENERGY.ME - MIA.ESTERMANN@ME.COM