



**Beratungsbuffet**

Spezialist für berufliche  
und persönliche Veränderungen

# Entschleunigung

## *im Alltag*



Informationen unter:  
076 342 16 44 oder  
[info@beratungsbuffet.ch](mailto:info@beratungsbuffet.ch)

1 bis 4tägiges Seminar zum Thema  
Entschleunigen mit den Inhalten:  
Natur erleben, Ruhe hören, Körper  
spüren, Essen schmecken, Sterne  
sehen, Luft atmen, Zeit nehmen, Anker  
setzen, im Alltag leben.



# Informationen

## Daten

Nach Absprache (1 bis 4 Tage möglich)

## Orte

Unterengadin oder nach Absprache

## Unterkunft

Pension Arina, Einzel- oder Doppelzimmer mit fließend Wasser, Etagentoiletten, ohne Fernseher, in traditionellem Engadinerhaus, Vollpension

## Preis

1 Tag: Fr. 360.00

4 Tage: Fr. 1290.00 inkl.

Übernachtung und Vollpension im Unterengadin

## Inhalte

Die Inhalte sind je nach Anzahl Tagen modular zusammenstellbar.

- Entstehung von Stress, Wirkung von Erholung
- Körpererfahrung und Konzentration durch Holzarbeiten
- Entschleunigtes Kochen auf dem Feuer in der Natur
- Stabile Zonen finden
- Entwurf des individuellen Arbeits- und Lebenskonzeptes
- Benennen von Stressoren
- Achtsamkeits- und Entspannungsübungen
- Hot Pot auf dem Maiensäss
- Transfer in den Alltag