

Die stille Kraft, die entsteht, wenn Du nichts tust

ohne Agenda – digitale Fastenzeit – im Kloster

Ohne Alltagslärm

Den Lärm des Alltags hinter sich lassen. Die Auszeit folgt einem flexiblen Stundenplan, welcher Ankerpunkte bietet, die man nutzen kann oder nicht.

Bewusste Rückkehr

Bewusste Rückkehr zum Wesentlichen. Selbstreflexion und die Entdeckung der inneren Werte.

Körper, Geist & Seele


Das System (Körper, Geist und Seele) auf «Werkseinstellungen» zurückzusetzen, den Druck des Wollens ganz entziehen.


Klangmeditationen, Sein, Essen in der Stille, leichte Resonanzspaziergänge mit Fokus auf die «Stille der Berge» inkl. entdecken der inneren Schätze mit Selbstreflexion in der Natur (Naturmaterialien). Viel Freiraum dazwischen für Eigenreflexion, Wellness, Lesen. Gemeinsamer Austausch und Erkenntnis. Klangcoaching CHF 100 (im Vorfeld buchbar)

 Klangmeditation


 Stille Mahlzeiten

 Spa Saoseo

 Sein


 Spaziergänge

 Natur

 10.-12. Juli 2026

 Vechio Monastero | Via da Mezz 97 | 7742 Poschiavo

 Albergo Croce Bianca

 CHF 890 pro Person (inkl. Vollpension und Einzelzimmer, ohne Getränke)

 Anmelden bis 20. Mai 2026 | min. 8 | max. 10 Personen

anmelden

