

Pfeil & Feder

17. -19. Juli 2026

Waltensburg / GR

Retreat

Finde deinen Fokus



Intuitives Bogenschiessen

Komme ganz präsent im Hier & Jetzt an - erlebe deine Selbstwirksamkeit. Die Praxis kann dir helfen, Stress abzubauen, einen klaren Kopf zu bekommen, sowie deine Körper- & Selbstwahrnehmung steigern. Es braucht keine Perfektion, sondern den Mut, Neues auszuprobieren.



Therapeutisches Schreiben

Erlebe die befreiende Kraft des therapeutischen, kreativen und biografischen Schreibens. Ob Wortakrobatik, Knoten im Kopf lösen, Visionen klarer zeichnen, mit dir selbst in Dialog kommen oder Erlebtes einordnen - das Schreiben kann dir viele Türen öffnen.

Zeit für dich

... bei angeleiteten Achtsamkeits- & Entspannungsübungen oder einem Spaziergang mit Bergpanorama.

Optional: Konzert "Peter Fine & Freda Goodlett"; Hotel-Sauna

Seminarleitung

Francesca
Harms



- Erlebnispädagogin
- Schreibtherapeutin
- B.A. Lehr-, Lern- &
Trainingspsychologie

Kosten

Seminar: Early Bird (bis 31.5.) 230 CHF/ Regulär 270 CHF

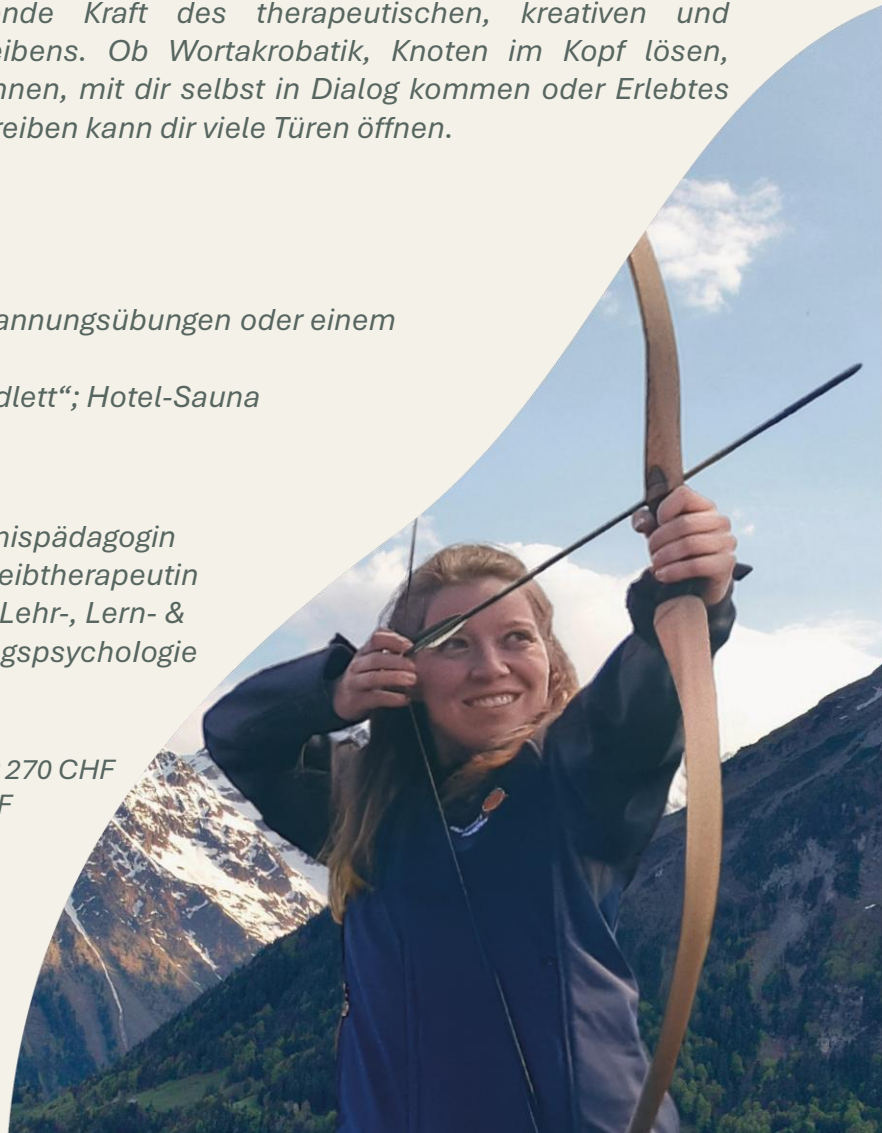
Übernachtung im DZ* inkl. Vollpension: 295 CHF

*EZ gegen Aufpreis

Programm
& Details



Für Ein- & Zweitheimische ist auch eine Teilnahme ohne Übernachtung möglich.



KONTAKT & ANMELDUNG



francesca.harms@web.de

+41 76 721 14 02



+49 1523 6755 325

www.wortherzhand.ch



***HOTEL UCLIVA

Darums 10, CH-7158

Waltensburg/Vourz

+41 81 941 22 42

info@ucliva.ch