

Auszeit für Frauen

SO 9. - DO 13. August 2026

in den Schweizer Bergen

Gestalterischer Ausdruck

Bewusste Natur-Zeit

Coaching-Impulse

Tanz

Sein



mit Sylvia und Birgit
www.sylviatanz.ch
www.birgitkoschier.com



Skulptur: Denise Rota

Was dich erwartet

- eine kleine Gruppe von Frauen
- zwei Kursleiterinnen mit Herz, Achtsamkeit und Lebensfreude
- Impulse aus Beratung und Coaching
- Austausch zu Gesundheit, Persönlichkeit und Arbeit
- Gestalterischer Ausdruck auf körperlicher und kreativer Ebene
- Tanz und Bewegung frei und in Formen
- leichte Körperübungen
- bewusste Zeit in der Natur
- Zusammensein, Lachen und Austauschen
- Raum für Ruhe und viel Zeit für dich
- Geniessen
- Sein

Was du davon hast

- Möglichkeit zur Reflexion deiner Selbst und deiner Situation.
- Inspiration für neue Denk- und Handlungsansätze für die Herausforderungen des Lebens.
- Mit Kreativität deinem Inneren, deiner Seele Ausdruck verleihen.
- BewusstSein und BewusstMachen in der Natur.
- Deine Mitte spüren & deine Bewegungsmöglichkeiten erkunden im Tanz.
- Meditatives Zu-Dir-Finden in Tanz und Bewegung – frei und in Formen.
- Deine Kraft in dir spüren, Auftanken, Leichtigkeit erleben.
- Vertieftes Wahrnehmen deines Seins.
- Eine bewusste Auszeit für dich.

Wann & Wo & Wieviel

August 2026

- Sonntag 09. August 2026, 16:00 Uhr – Donnerstag 13. August 2026, 14:00 Uhr
- Berner Oberland, Kandertal/Niedersimmental, Scharnachtal ob. Reichenbach – auf einer Terrasse über dem Kandertal
- Bergengel – Gäste- und Seminarhaus
- Einzelzimmer, mit Gemeinschafts-Bad und -WC
- Kosten (abhängig von Anzahl Teilnehmerinnen – mindestens 6 erforderlich): zwischen CHF ~1'750 und CHF ~1'600 pro Person.



Bergengel - Terrasse



Bergengel - Seminarraum



Bergengel - 'Miou' sanft & liebevoll

Wir freuen uns auf dich
Birgit www.birgitkoschier.com

Sylvia www.sylviaseifert.ch