

Transformativer Tourismus:

Eine Möglichkeit des persönlichen Wachstum und Wandels inmitten der Tessiner Natur und durch die Erfahrung empathischer Tessiner Gastfreundschaft.

DIGITAL DETOX

REGENERATION BEWUSST GESTALTEN



- ♦ Gönn Dir eine Pause in deinem geschäftigen Leben.
- ♦ Halte inne und befreie Deinen Geist – unterbreche den Kreislauf des Hamsterrades.
- ♦ Ergründe deine Bedürfnisse und erlaube dir diese zu nähren.
- ♦ Regeneriere deinen Körper, deine Seele und deinen Geist.

Zielsetzung

Selbstwahrnehmung und Selbstfürsorge – die eigenen Bedürfnisse wahrnehmen als zentrales Element des Gesundheitsmanagements – Erholung pur.

Angebot

Du verbringst kostbare Zeit in der Tessiner Bergwelt, umgeben von einer wilden und kraftvollen Natur und wirst von nichts abgelenkt.

Du kannst wählen zwischen:

3-Tages-Programm, 5-Tages-Programm oder 7-Tages-Programm

- ♦ Du wohnst in einem «Rustico» (Berghütte) nur mit Solarstrom
- ♦ Du wirst jeden Morgen ein Feuer machen, um dich aufzuwärmen
- ♦ Du wäschst deinen Körper auf alte Weise mit kaltem Wasser
- ♦ Du wirst einige Tage ohne Dein Smartphone oder Tablet verbringen und wertvolle Zeit für dich selbst verwenden
- ♦ Du kochst auf einem Gasherd.

Verlasse Deine Komfortzone und erfahre Dich auf Neue Art und Weise.

Du kannst aus folgenden Angeboten wählen:

- ♦ Wanderung an Kraftorte
- ♦ Energetische Behandlungen aus meinem Burnout-Präventionsprogramm
- ♦ Täglich geführte Meditation in der Natur
- ♦ Floaten und Entspannen im Sole-SPA von Locarno
- ♦ Auf Wunsch Kaschmir – Massage aus dem Kreis des Tantra – nur beim 7 Tage Programm
- ♦ Lebensberatung
- ♦ Bei Möglichkeit die Erfahrung der Zusammenarbeit mit «Naturgeistern» in meinem persönlichen Garten

Wir werden jeden Tag 4 bis 5 Stunden zusammen verbringen, damit ich Dich bei deinen Erfahrungen begleiten kann. Am Ende der Woche wirst du emotional, gedanklich und körperlich gestärkt nach Hause gehen.

Ich freue mich auf Dich!

Annamaria Dadò, life coach, Ticino.

Mehr Infos:

www.annamariadado.com

Tel.: 079 780 55 58