

MEDITATION UND BEWUSSTES SEIN RETREAT

MIT
CAROLIN UND CATHERINE



1. – 4. Oktober 2026
BERGHOTEL STERNA FELDIS
www.berghotelsterna.ch



Wir bieten ein sorgfältig zusammengestelltes Retreat an einem besonderen Kraftort an, das ganzheitlich Körper, Geist und Seele berührt. Carolin und Catherine begleiten dich mit Yoga, Meditation, Sound Healing, Impulsen zu neuen Wahrnehmungsmöglichkeiten (Zirbeldrüse) und Übungen. Zusätzlich hast du an einem Nachmittag die wertvolle Möglichkeit, eine Einzelsitzung mit Carolin (Sound Healing und Reiki) oder Catherine (Wohlbefinden und Bewusstsein) im Voraus zu buchen (zu CHF 140.-/50 Minuten). Gewinne neue Sichtweisen über dich und das Leben, die inspirieren und begeistern!

Für Entspannung und für das Sein in der Natur räumen wir bewusst Zeit ein. Für unser leibliches Wohl sorgt liebevoll ein innovatives Team.

Am 1. Oktober sind die Zimmer ab 15:00 Uhr bezugsbereit. Unser Retreat beginnen wir dann um 17:00 Uhr und schliessen es am 4. Oktober nach dem Mittagessen um ca. 13:30 Uhr ab.

Zeitlicher Ablauf

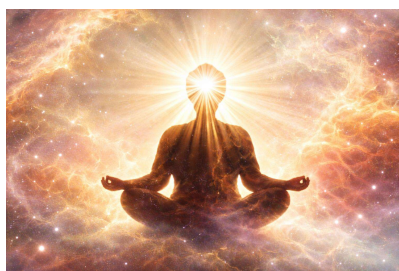
08:00 - 09:00 Uhr Yoga/Meditation
09:00 - 10:00 Uhr Frühstück
10:00 - 12:00 Uhr Programm
12:30 - 13:30 Uhr Mittagessen
14:00 - 16:00 Uhr Programm, bzw. am 3.10.
frei oder Einzelsitzungen
16:30 - 17:30 Uhr Klangbad (am 2.10.)
18:30 - 19:30 Uhr Abendessen

Die Zimmer inkl. Vollpension können bei Carolin gebucht werden. Einzelzimmer sind nur beschränkt verfügbar.

Zimmer ab CHF 570.- bis CHF 855.-

Preis für das Retreat: CHF 485.-

Für Frühbucher (bis 30.04.2026) CHF 435.-



Bei weiteren Fragen melde dich gerne telefonisch oder per Email. Wir freuen uns auf dich!

Catherine 079-371 35 16, catherine@asfour.ch und Carolin 078-819 43 43, carolin.wegmann@bluewin.ch

Mehr zum Retreat «Meditation und Bewusstes Sein» 1.-4.10.2026 Feldis

1. Was dich an diesem Retreat erwartet

Dieses Retreat lädt dich ein auf eine Reise in die verschiedenen Aspekte deines Bewusstseins. Wir lernen gemeinsam die Sprache unserer Seelenfrequenz kennen und die Verbindung unseres höheren Geistes mit dem physischen Geist. Wir befassen uns mit den verschiedenen Aufgaben unserer Zirbeldrüse und Hypophyse und tauchen ein in die Kymatik, die Visualisierung von Klängen und Wellen. Kundalini Yoga, Meditationen, Klangbäder und viel Zeit in der Natur runden das Programm ab und schenken dir die Möglichkeit, diese Bewusstseins Ebenen direkt zu erfahren.

2. Persönliche Bedürfnisse

Erlaube dir deshalb, dich nach deinen Bedürfnissen zu erden und zu regenerieren. Finde dein Mass an Bewegung, Integration und Achtsamkeit. Wenn du ein individuelles Thema hast, welches du klären oder vertiefen möchtest, kannst du am Nachmittag vom 3.10.26. eine Einzelsitzung mit Carolin oder mit Catherine buchen.

3. Unterkunft

Geniesse Ruhe und Regeneration im liebevoll gepflegten Berghotel Sterna, sanft eingebettet in einer atemberaubenden Naturlandschaft. Die Einzel- und Doppelzimmer sind mit Naturmaterialien gebaut und laden geradezu ein, Blick und Wahrnehmung in die Ferne schweifen zu lassen.

4. Essen/Verpflegung

Alle Gerichte, auch das Brot und die Konfitüren, stellt das Berghotel Sterna selber her und sind nach Möglichkeit Bio. Das Mittagessen ist vegetarisch. Abends gibt es ein 3-Gang Menu in einer vegetarischen und Fleisch Variante. Um 16 Uhr gibt es eine kleine Versüssung. Lokale Weine und lokales Bier sind auch erhältlich. Im Gang stehen rund um die Uhr heisses Wasser, div. Tee Sorten und Milch Varianten in einem Kühlschrank zu deiner freien Verfügung.

5. Umgebung

Lass dich durch diese ursprüngliche Landschaft zum Wandern oder einfach zum Sein in der Stille inspirieren, atme die Frische dieser Luft und lass dich durch ihre unmittelbare Kraft berühren und transformieren.

6. Freizeit

Carolin und Catherine haben das Programm mit der Absicht zusammengestellt, dass die Zeiten von aktiver Partizipation und persönlichen Rückzugsmöglichkeiten für dich stimmig sind. Selbstverständlich entscheidest du schlussendlich, wie du diese Tage für dich nutzen möchtest.

7. Anreise

Die Anreise ist mit den ÖV oder dem PW möglich. Für nähere Auskünfte am besten die Webseite konsultieren: <https://www.berghotelsterna.ch/anreise>

8. Sonstiges

Eine Sauna im umgebauten ehemaligen Hühnerstall bietet dir zusätzliche Entspannung und Regeneration. Anmeldung bitte am jeweiligen Morgen; Kosten CHF 20.- pro Person bei einer Mindestbelegung von zwei Personen.