



# DIE STIMME DEINES HERZENS HÖREN

Reise nach Innen



- WAS** Die Stimme Deines Herzens hören - Reise nach Innen
- WER** Christa Sägesser, eidg. dipl. Figurenspiel- und Kunsttherapeutin
- WANN** Freitag, 21. Februar 2025 bis Sonntag, 23. Februar 2025 oder  
Freitag, 22. August 2025 bis Sonntag, 24. August 2025,
- WO** Kloster Ilanz, Klosterweg 16, 7130 Ilanz  
T +41 (0)81 926 95 40, [www.hausderbegegnung.ch](http://www.hausderbegegnung.ch)

# DIE STIMME DEINES HERZENS HÖREN

Reise nach Innen



**WAS** Ein Retreat für Deine Seele, damit sie tief in Deine innere Mitte des Körpers abtauchen kann und Du so zu Deinem inneren Kraftort reisen kannst. Dort findest Du Ruhe, inneren Frieden, Gleichgewicht und Liebe. Es ist ein Zustand des «Seins».

Vor allem in hektischen Zeiten, wo wir im Alltag gefordert sind, ist es wichtig diesen inneren Ort in uns zu pflegen und zu nähren, damit wir uns nicht ausbrennen und so unsere Energiebalance bewusst steuern.

Mit Hilfe von Meditations- und Imaginationstechniken, Atem- und Achtsamkeitsübungen, sowie kreativem Ausdruck und heilsamer Unterstützung der Natur, kannst Du zu diesem heilsamen Kraftort in Dir finden. So kannst Du Deine Herzensstimme hören, Dich von ihr führen lassen und Dein Leben mehr aus dem Herzen heraus gestalten.

**WER** Christa Sägesser, eidg. dipl. Kunsttherapeutin, dipl. Figurenspieltherapeutin, zertifizierte Supervisorin, Lehrtherapeutin, Mentorin, Prüfungsexpertin HF KST und SAMT-Leiterin (Systemische Aufstellung mit Märchen und Träumen), in eigener Praxis seit 1998

Zielpublikum

Alle die aus ihrer eigenen Mitte Kraft schöpfen, sich tief entspannen und auf eine innere Reise gehen möchten.

**WANN** Freitag, 21. Februar, 18 Uhr bis Sonntag, 23. Februar 2025, 15 Uhr  
Freitag, 22. August, 18 Uhr bis Sonntag, 24. August 2025, 15 Uhr  
Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn

**WIEVIEL** Kurs CHF 390  
Maximal 12 Teilnehmende

**WEITERES** Es sind keine Vorkenntnisse notwendig, ein offenes Herz genügt ;-)  
Die Stunden können bei EMR/ASCA/EGK als WB eingereicht werden.