

**Möchtest du dich im Alltag  
ausgeglichener und gelassener fühlen?  
Trägst du viel Verantwortung und  
wünschst du dir einen freien Kopf?**

**Dann melde dich an und  
komm mit uns ...**



# **Fokus 8samkeit**

**WOCHENEND-SEMINAR SELF-EMPOWERMENT**

**23.-25.08.2024, FR 14:00 UHR BIS SO 12:00 UHR**

**HOTEL IDYLL, GAIS AR**

# "Mitten im ununterbrochenen Vorwärts hatte ich Lust stillzustehen."

Wir bieten dir:

- Ein Wochenende (FR, 14:00 Uhr bis SO, 12:00 Uhr) mit Rundumverwöhnung und zwei Übernachtungen im Hotel Idyll
- Die für uns Westler adaptierte Essenz der buddhistischen Philosophie
- Anregungen und praktische Übungen, die dich im privaten und beruflichen Alltag auf dem Weg zu mehr Resilienz und Zufriedenheit unterstützen
- Entspannung durch Yoga & Meditation
- Naturerfahrungen inmitten der malerischen Appenzeller Landschaft
- Kleine Gruppe in familiärer Atmosphäre (mind. 6 bis max. 12 TN)

Kurskosten inkl. Spesen: 500.- SFr. plus  
Kosten für Hotelzimmer und Verpflegung: je nach Zimmerwahl zwischen 268.- und 390.- (Details siehe Formular Anmeldung)

Über uns:

## **Evelyn Müller-Lüscher**

Bachelor of Science Soziale Arbeit  
Erwachsenenbildnerin SVEB I  
Yogalehrerin IYA

Nach 40 Jahren in der Schweiz lebe ich mit meinem Mann und unseren beiden Kindern jetzt in Portugal. Gerne teile ich mein Wissen in Verbindung von Sozialer Arbeit, Persönlichkeitsentwicklung und Achtsamkeit. Leben bedeutet für mich nicht, keine Schwierigkeiten zu haben. Leben bedeutet, Herausforderungen als persönliche Entwicklungschance zu betrachten. Ich lade dich ein, jetzt etwas für dich zu tun, wofür dir dein zukünftiges Ich dankbar sein wird.

## **Simone Hengartner Thurnheer**

Master of Science Soziale Arbeit  
Zertifikat I + II in buddhistischer  
Psychologie & Philosophie

Ich unterstütze dich dabei, die Architektur deines eigenen Lebens selbst zu bestimmen und deine unterschiedlichen Beziehungen durch achtsame Kommunikation zu stärken. Ich vermittele hilfreiche Inhalte aus meinem Studium in buddhistischer Psychologie, adaptiert an unseren westlichen Alltag. Auch mein grosses (Erfahrungs-) Wissen über zwischenmenschliche Kommunikation lasse ich auf lebendige und spielerische Art einfließen. Es ist mein Wunsch, dass du nach diesem Workshop gestärkt und mit vielen wertvollen umsetzbaren Ideen in deinen Alltag zurückkehren kannst.



**MEHR INFOS &  
ANMELDUNG UNTER:**

**[SIMONEHENGARTNER.CH](http://SIMONEHENGARTNER.CH)**

## Anmeldung Seminar «Fokus 8samkeit» im Idyll in Gais, 23.08-25.08.24

Name, Vorname/ Geb.Datum:

Telefon/ Email:

Rechnungsadresse:

Strasse:

PLZ/Ort:

Bemerkungen:

- Hiermit melde ich mich verbindlich zum Workshop «Fokus 8samkeit» an.
- Ich esse vegetarisch.
  
- Ich möchte ein Doppelzimmer mit Etagedusche/WC. (267.20 SFr., inkl. Kurtaxe)
- Ich möchte ein Doppelzimmer mit Dusche/WC im Zimmer. (347.20 SFr., inkl. Kurtaxe)
- Ich möchte ein Einzelzimmer mit Etagedusche/WC. (307.20 SFr., inkl. Kurtaxe)
- Ich möchte ein Einzelzimmer mit Dusche/WC im Zimmer. (387.20 SFr., inkl. Kurtaxe)
  
- Ich melde mich für Sonntag für ein zusätzliches Mittagessen an (zusätzlich 25.-SFr.).
- Ja, ich möchte den Newsletter abonnieren.
  
- Ich habe die Anmelde- und Teilnahmebedingungen gelesen und bin damit einverstanden.

Ort und Datum:

Unterschrift:

Bitte senden Sie das Anmeldeformular an: [sh@simonehengartner.ch](mailto:sh@simonehengartner.ch) oder per Post  
an: Simone Hengartner Thurnheer, Weidlistrasse 61, 9607 Mosnang

## **Allgemeine Anmelde- und Teilnahmebedingungen**

### **Anmeldung und Gebühren**

Bitte senden Sie uns das ausgefüllte Anmeldeformular an [sh@simonehengartner.ch](mailto:sh@simonehengartner.ch) oder an: Simone Hengartner Thurnheer, Weidlistrasse 61, 9607 Mosnang

Sie können auch das Anmeldeformular auf der Webseite: [simonehengartner.ch](http://simonehengartner.ch), nutzen.

Bitte überweisen Sie gleichzeitig mit Ihrer Anmeldung eine Anzahlung von 200.00 SF. an:

Konsense Simone Hengartner Thurnheer

Weidlistrasse 61 9607 Mosnang

Raiffeisenbank Region Unteres Toggenburg & Neckertal

CH75 8080 8006 2985 6231 9

IID (BC-Nr.): 80808

SWIFT-BIC: RAIFCH22

Ihre Anmeldung wird erst durch den Zahlungseingang verbindlich.

### **Durchführung**

Das Seminar wird durchgeführt mit mindestens 6 und maximal 12 Teilnehmenden. Sollte das Seminar nicht stattfinden, erstatten wir Ihnen Ihr Geld zurück.

### **Restzahlung Seminargebühren**

Die restlichen Seminargebühren sind bis 14 Tage vor Seminarbeginn zu überweisen.

### **Pensionskosten**

Die Seminargebühren beinhalten alle im Flyer beschriebenen Leistungen. Alle zusätzlichen Konsumationen/Auslagen sind von den Teilnehmenden am Ende des Seminars selbst vor Ort zu bezahlen.

### **Abmeldung oder Rücktritt**

Bei einer Abmeldung bis 45 Tage vor Seminarbeginn ist keine Gebühr zu entrichten. Bei einer Abmeldung zwischen 44 bis 14 Tage vor Seminarbeginn sind 30 % des Gesamtbetrags zu entrichten. Bei einer Abmeldung zwischen 15 und 3 Tagen vor Seminarbeginn sind 50% des Gesamtbetrags zu entrichten. Bei späterer Abmeldung sind die ganzen Seminargebühren geschuldet.

### **Haftung**

Als Teilnehmer und Teilnehmerin besuchen Sie unser Seminar freiwillig. Sie tragen die Verantwortung für sich und für Ihr Handeln während des Seminars. Für allfällig verursachte Schäden kommen Sie selbst auf. Sie stellen die Seminarleitung von allen Haftungsansprüchen frei. Haftpflicht-, Unfall- und Krankenversicherung sind Sache der Teilnehmenden.