

# oasenweekend für frauen

18./19. SEPTEMBER 2021 IN VALBELLA

fokolar  
bewegung

--- DIE Balance FINDEN ---

MIT  
COACHING  
SEMINAR





# --- Die GOLDENE *Mitte*

Die Kunst im Leben ist eine gesunde Balance zu finden zwischen...

- ... anderen und mir
- ... Aussen und Innen
- ... Tun und Sein
- ... Ja und Nein
- ... Geben und Empfangen
- ... Denken und Fühlen
- ... Arbeit und Spiel
- ... Körper, Geist und Seele.

Ja, aber wie?!

Am Oasenweekend möchten wir diesem Geheimnis auf die Spur kommen. In familiärer Frauenrunde kannst du innehalten, auftanken und dann mit neuer Kraft wieder ab durch die Mitte!

Neben einem Psychologie-Seminar und spirituellen Inputs gibt's viel Zeit zum Geniessen, Erholen, Kreativsein, Austausch und Stille in der herbstlich-herrlichen Bündner Bergwelt.



Für Frauen  
30-60 J.



# Darauf kannst --- DU DICH

# freuen

**SAMSTAG, 18. SEPT. 2021**  
**START: 12 UHR**

- Kick-off mit Grillplausch
- Power-Seminar:  
**Die Balance finden -  
wo stehe ich und wie?**  
mit Dr. med. Ulrike Zachhuber,  
Psychiaterin
- Relax-Abend: Meditation am Feuer,  
Gespräche, Singen, Tanz, Blubbern  
im Hot Tub (Badesachen  
mitnehmen)

**SONNTAG, 19. SEPT. 2021**  
**ENDE: 16 UHR**

- Erholung pur: Gemütliches Frühstück,  
spiritueller Input, wandern, chillen...  
was immer dir gut tut
- Gottesdienst mit anschl. Picknick
- Lettering-Workshop

## OPTION

Anreise am Fr, 17. Sept.  
möglich (eigenes Programm)



Zeit für dich  
Zeit in Gemein-  
schaft



# BIST --- DU dabei?

## ORT

**Erlebacherhus:** Voa Sartons 39, Valbella  
(mit Corona-Sicherheitskonzept)

**Anfahrt:** Individuell oder in Fahrge-  
meinschaften (Abholung ab Postauto-  
Haltestelle "Valbella Dorf" möglich)

**Übernachtung:** Einzel- und Zweier-  
belegung in schlichten, gemütlichen  
2-4-Bett-Zimmern mit Etagedusche  
(Wer mehr Komfort wünscht, findet  
in Valbella viele Alternativen - bitte  
selber buchen)

## KOSTEN

Für Seminar, Übernachtung, Vollpension

- ab Samstag Mittagessen CHF 195.00
- ab Freitag Abendessen CHF 275.00

## ANMELDUNG BIS 4.9.2021

- Online-Formular: [bit.ly/3evruK6](https://bit.ly/3evruK6)
- Email an: [oasentag.info@gmail.com](mailto:oasentag.info@gmail.com)

## EINZAHLUNG BIS 15.9.2021

- IBAN: CH04 0900 0000 8006 8531 3  
Fokolar-Bewegung, 8057 Zürich  
Vermerk: Oasenweekend 2021
- Twint: +41 79 665 03 35