

„Die Natur, insbesondere die Berge, sind eine unerschöpfliche Kraftquelle.“

Gerlinde Manz-Christ



Retreat

## Transformation-Fitness:

Altes Wissen für neue Stärke und Gelassenheit im Heute



### Wochenend-Retreat

Du lernst im Einklang mit der Natur Deine Sinne zu schärfen, um jederzeit Orientierung in Deinem Leben zu haben. Denn die geschärfte Wahrnehmung über unsere Sinne ist der bewusste Ausgleich zur zunehmenden Digitalisierung unserer Lebens- und Arbeitswelt.

Erfahre die Natur als Kraftquelle und gewinne Klarheit und Gelassenheit, Widerstandskraft und Freude für den Alltag.

### Retreat-Leiterin: Dr. Gerlinde Manz-Christ

„In den Bergen und in der Stadt aufgewachsen, kombiniere ich heute altes Wissen und neue wissenschaftliche Erkenntnisse, um den Menschen wieder mit sich selbst und seiner Umwelt zu verbinden. Die Berge sind der ideale Ort dafür, um die Gesundheit zu stärken und wieder Freude und Sinn im Tun zu finden.“



### Anmeldung & Rückfragen bei Gerlinde Manz-Christ

Natur-Mentorin und Berg-Wanderführerin

Seminarort Panoramagasthof Kristberg  
A-6782 Silbertal im Montafon (Ö)  
[www.kristberg.at](http://www.kristberg.at)

Termine 25.-27. Mai 2018  
21.-23. September 2018

Investition EUR 995 / CHF 1'490

Anmeldung [gerlinde@alpenbergwandern.at](mailto:gerlinde@alpenbergwandern.at)  
[www.alpenbergwandern.at](http://www.alpenbergwandern.at)



Ruhe | Kraft | Energie



## Gewappnet für jede Transformation!

Die Zukunft in der digitalen Welt gehört den „Natur-Smarten“. Sie sind mit der Natur verbunden und nutzen diese um inmitten der Natur Wahrnehmungs-Klarheit für gute Entscheidungen zu finden. Mit dem geeigneten Mindset bestehen sie den herausfordernden Alltag und bleiben zukunftsfähig.

Naturvölker, ob in den europäischen Alpen oder in Nordamerika, die von jeher unter harten Bedingungen bestehen und überleben mussten, haben stets aus der Natur als Kraft- und Inspirationsquelle geschöpft.

Nutze auch Du dieses Geheimwissen für Deinen ganz persönlichen Weg und Deine Ziele. Mit diesem alten Wissen findest Du zu mehr Balance um Freude, Klarheit und innere Stärke zu leben.

## Bei diesem Wochenend-Retreat erwartet Dich:

- echte intensive Begegnung mit der Natur auf allen Sinnesebenen
- vielfältige Übungen und Reflexionen um die Selbstwahrnehmung zu schärfen
- Zeit, um Gedanken zu ordnen
- Inspirationen, um persönliche Themen weiter zu entwickeln
- Erdung, um wieder auf den Boden zurück zu kommen

## Wir werden viel in der Natur draussen in herrlicher Berglandschaft sein,

- kleine Wanderungen unternehmen
- an Kraftplätzen neue Energie tanken
- Wissen der Naturvölker annehmen
- Natur und uns selbst «lesen» lernen und uns
- kulinarisch aus der Region ernähren

So findest Du Klarheit für die nächsten bewussten Schritte auf Deinem Lebens- und Berufsweg.

## Anmeldung & Rückfragen bei

Gerlinde Manz-Christ  
Natur-Mentorin und Berg-Wanderführerin

Tel: +41 79 102 4803

Email: [gerlinde@alpenbergwandern.at](mailto:gerlinde@alpenbergwandern.at)

*ankommen & aufatmen*