Kennst du die 7 Säulen deiner Resilienz?

Im Achtsamkeits- & Resilienz-Workshop vom 16. & 17. Mai 2026 mit Brigitte und Chrigu (coaching-wanner) lernst du nicht nur deine **7 Säulen der Resilienz** kennen, **wir gehen gemeinsam weiter und setzen einen Anker zur Antifragilität** ⚓ .

Dich erwartet ein animierender und achtsamer Workshop - begleitet von vielen ⚓ **A**nkern... Von der ⚓ **A**nkunft übers ⚓ **A**tmen zur ⚓ **A**ntifragilität in die ⚓ **A**ktivität mit vielen ⚓ **A**chtsamen Erfahrungen bis zum ⚓ **A**bkühlen & **A**btauchen...

Infos & **A**nmeldung zum **A**chtsamen **A**nkern ⚓

seasidelodge.ch - Route de la Condémine 71 - 1568 Portalban

Lust auf achtsame Stunden und Aktivierung deiner Resilienz in inspirierender Atmosphäre ⚓

An einmaliger Lage mit Sicht auf den malerischen Hafen, erwartet dich ein **achtsames und aufmunterndes Programm**: **Brigitte und Chrigu** (coaching-wanner) führen dich aufmerksam durch **"dein Leben von A bis A"** und erarbeiten gemeinsam mit dir den Weg von den **7 Säulen der Resilienz zu den 8 Anker der Antifragilität** ⚓

⚓ 12.30 **A**nkommen
⚓ 13.15 **A**nkern
⚓ 14.00 **A**ntifragilität I
⚓ 15.00 **A**ktivität YOGA
⚓ 16.30 **A**chtsamkeit
⚓ 17.30 **A**bendessen
⚓ 20.00 **A**ntifragilität II
⚓ 21.00 **A**usklingen

⚓ 08.00 **A**ufwachen
⚓ 09.00 **A**ktivität BALANCE
⚓ 10.00 **A**ufstehschmaus
⚓ 12.00 **A**ntifragilität III
⚓ 13.30 **A**ktivität PILATES
⚓ 14.30 **A**chtsamkeit
⚓ 15.30 **A**ntifragilität IV
⚓ 16.30 **A**blegen

Inklusiv: ⚓ Aktivitäten, ⚓ Ankern, ⚓ Abkühlen im See & Pool, ⚓ Anleitung & ⚓ Achtsame Verpflegung: Welcome Drink, Grill & Chill, Wasser, Eistee, Frühstücksbrunch, CHF 360 Pro Person. Exklusiv: Alkoholische Getränke und Übernachtung: Seaside Lodge oder kreativ ⚓ Ankern: Camping, Zelt je CHF 20

Infos & **A**nmeldung zum **A**chtsamen **A**nkern ⚓

seasidelodge.ch - Route de la Condémine 71 - 1568 Portalban