Kennst du die 8 Anker deiner Antifragilität?

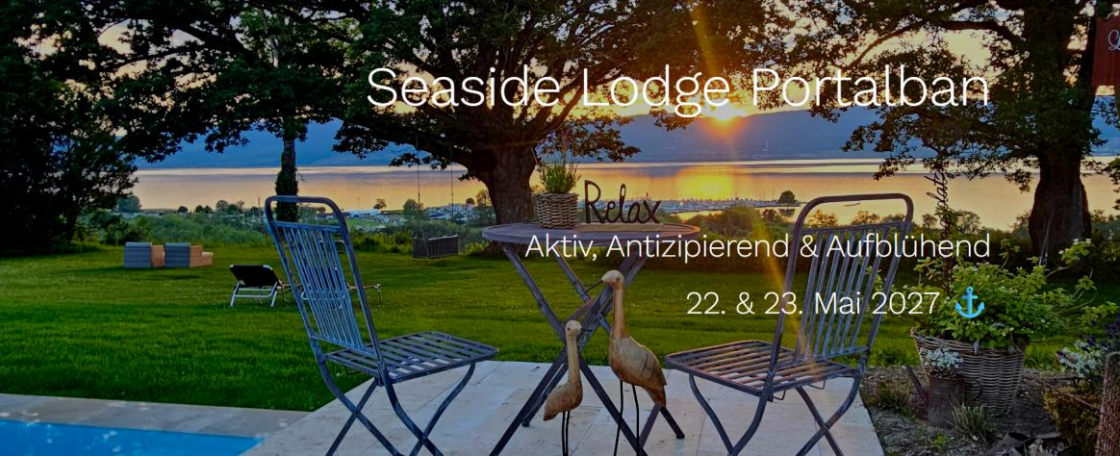
Im aufblühenden Workshop vom 22. & 23. Mai 2027 mit Brigitte und Chrigu Wanner coaching-wanner.ch lernst du nicht nur deine **7 Säulen der Resilienz** kennen, **wir gehen gemeinsam weiter und setzen einen 8. Anker zur Antifragilität** ⚓ .

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**ufblühenden **A**nekdoten bis zum ⚓ **A**bkühlen & **A**btauchen...

Annehmen, was ist, **A**ntizipieren was kommt, **A**ufblühen an **A**ktionen

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

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



Lust auf aufblühende Stunden und Aktivierung deiner Antifragilität in inspirierender Atmosphäre ⚓

An einmaliger Lage mit Sicht auf den malerischen Hafen, führen dich Brigitte & Chrigu aufmerksam durch «**dein Leben von A bis A**». Gemeinsam erarbeitet Ihr den Weg vom **A**nker der **A**kzeptanz zur Lösungsorientierung (‘**A**’ut of the Box) in die Selbstwahrnehmung (**A**chtsamkeit), bis hin zur Antifragilität (**A**ufblühen) ⚓

⚓ 12.30	**A**nkommen	⚓ 08.00	**A**ufwachen
⚓ 13.15	**A**nkern	⚓ 09.00	**A**ktivität BALANCE
⚓ 14.00	**A**ntifragilität I	⚓ 10.00	**A**ufstehschmaus
⚓ 15.00	**A**ktivität YOGA	⚓ 12.00	**A**ntifragilität III
⚓ 16.30	**A**chtsamkeit	⚓ 13.30	**A**ktivität PILATES
⚓ 17.30	**A**bendessen	⚓ 14.30	**A**chtsamkeit
⚓ 20.00	**A**ntifragilität II	⚓ 15.30	**A**ntifragilität IV
⚓ 21.00	**A**usklingen	⚓ 16.30	**A**blegen

Inklusiv: ⚓ Aktivitäten, ⚓ Ankern, ⚓ Abkühlen im See & Pool, ⚓ Anleitung & ⚓ Achtsame Verpflegung: Welcome Drink, Grill & Chill, Wasser, Eistee, Frühstücksbrunch, CHF 380 pro Person. Exklusiv: Alkoholische Getränke und Übernachtung: Seaside Lodge oder kreativ ⚓ Ankern: Camping, Zelt je CHF 30

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

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