

Skru ned for verden – og op for det, der er vigtigt

Er du god til at få det hele til at køre
– men har glemt,
hvad du selv har brug for.

Retreat: 25. – 30. september 2025

Vi bor på Saaserhof Apartments,
Schweitz.

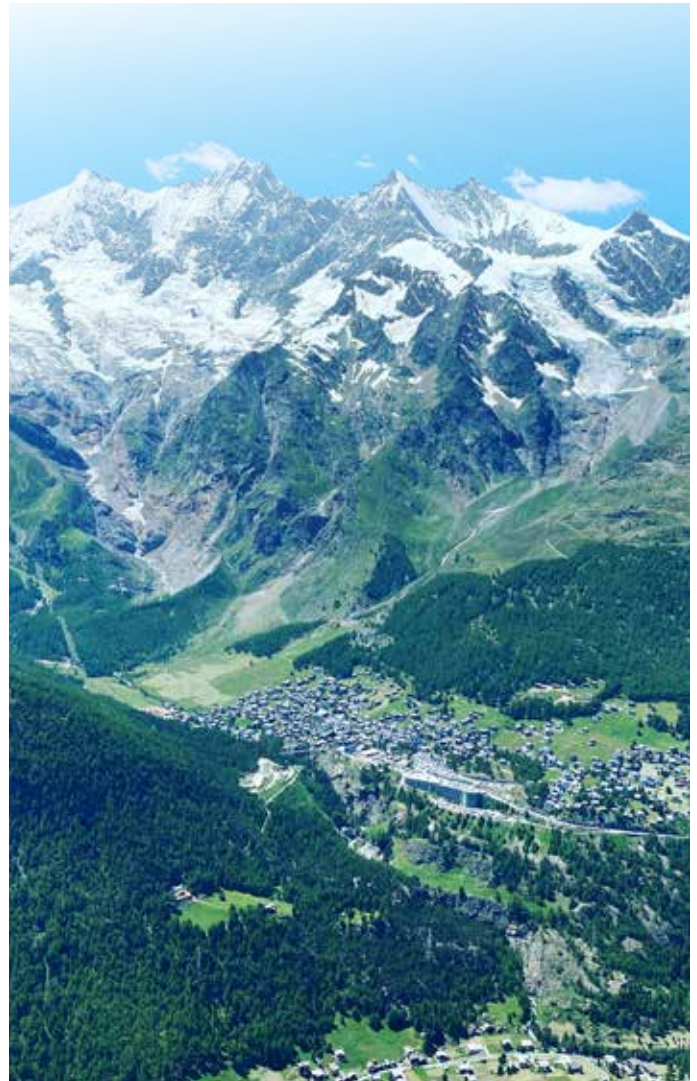
Og vi spiser på Hotel Bristol

Måske står du midt i en travl hverdag, hvor arbejdslivets kalender er fyldt, og tempoet er højt.

Du fungerer, leverer og får det hele til at hænge sammen – men inde i kan det føles, som om du er ved at glide væk fra dig selv.

På vores retreat i Schweiz får du 6 dage og 5 overnatninger til at genoprette balancen – mentalt, kropsligt og følelsesmæssigt.

Du starter dagen med blid kropsbevidsthed, enkle stræk og en meditation. Derefter vandrer vi i bjergene, hvor naturen og stilheden åbner for refleksion og ro.



“Jeg har aftegnet en vej,
som jeg vil følge.
Når min vandring
først er begyndt,
vil intet kunne standse den”

Sagt af filosofen Emmanuel Kant



Undervejs arbejder vi med åndedræsteknikker, meditation og dagbogsskrivning – både ude i naturen og som afrunding på dagen. Du får konkrete redskaber, der beroliger dit nervesystem og skaber mentalt overskud, og du tager hjem med en plan, du kan bruge i din hverdag.

Området

Retreatet finder sted i den lille schweiziske bjergeby Saas-Fee, 1850 meter over havets overflade. Omgivet af bjergenes majestætiske skønhed og storslåede vidder inviteres du ind i en verden af stilhed, nærvær og fornyet energi. Opholdet er skabt med det formål at hjælpe dig med at finde harmoni, forbinde dig til styrken i din indre visdom og forme en vej, som respekterer den, du er – og det, du har brug for.

Du vil lære at lytte til stilheden i bjergene. Ikke bare stilheden som fravær af lyd – men som en kraft i sig selv.

Forskning viser nemlig, at vandring i naturen forbedrer din opmærksomhed. Længere ture med fysisk indsats aktiverer både hukommelse, koncentration og glæde. Det øger følelsen af velvære – og forebygger udmattelse og stress.

Du tager ikke væk for at melde dig ud, men for at vende hjem til dig selv.



Praktiske informationer

Du får:

- 6 dage med 5 overnatninger
 - Fuld pension og eget værelse
 - Adgang til sauna, dampbad og fitnessrum
 - Daglige vandreture i bjergene
 - Morgenyoga og meditation
 - Body SDS-behandling
 - Refleksion, dagbogsskrivning og stilhed
 - Redskaber og teknikker til at træne dit mindset
 - Større overblik, indre ro og mental klarhed
-

Pris: 10.500 kr.

Depositum: 5.000 kr.

Betales ved tilmelding på DanskeBank
kontonr. regnr. 3409 kontonr. 11762042

Det resterende beløb betales efter aftale.

*Prisen er baseret på mindst 10 deltagere.

**Inkluderet i prisen: Hotel og alle måltider*

Ikke inkluderet: Transport, vin, fly og drikkevarer.

Eks. Fly med SAS afgang kl. 7.55 lander i Zurich kl.

*9.45. Videre transport fra Zurich lufthavn med tog og
bus der hænger sammen kl. 10.45, fremme kl. 14.04*

*Tilmelding er bindende, og vi anbefaler, at du tegner
rejse- og afbestillingsforsikring. Der kan søges tilskud
fra Sygeforsikringen "danmark".*

*Du er meget velkommen til at kontakte os for
nærmere information.*



Du får 6 dage med
5 overnatninger og et fælles
online møde før afrejse

Efter hjemkomsten
får du yderligere en online
opfølgninger, for at
fastholde dine nye værdier.



Her bor du:

Saaserhof apartments ligger med udsigt til de omkringliggende bjerge i den smukke bjergby Saas-Fee

Adresse:

Lehnstrasse 1, 3906 Saas-Fee, Schweiz

Telefon: +41 27 958 98 98

Maden:

Morgenmadsbuffet med juice, kaffe/te, æg, frugt, brød, nødder, ost, pålæg mm. Frokost-turpakke med sandwich, frugt, nødder, chokolade mm.

Aftensmad spises i fællesskab og tilberedes af vores medbragte kok. Sidst på dagen serveres lidt sødt, nødder, snacks, frugt, vand, et glas vin eller øl

Medbring:

Vandretøj:

Vindtæt, vandtæt og varmt tøj. Tørklæde, hue. Fleece cardigan/fleece trøje, vanter og handsker. Måske ski/uld undertrøjer. Hvis dit tøj ikke er vandtæt så tag regnslag/regnponcho med.

Fodtøj og sokker:

Tag passende fodtøj med til vandring. Vandtætte vandresko eller vandrestøvler er anbefalet. Rigtige vandresko har små "pigge" under sålen så du står bedre fast. Vandtætte vandresko plus varme- og temperaturregulerende vandsokker er bedst, f.eks. uldsokker eller skisokker. Vejret i bjergene er drilsk, og hvis det har regnet, er vandrestien våd, glat og mudret. Og måske er der også sne, når vi kommer højere op i bjergene.

Husk desuden:

Vabelplaster, solbriller, solcreme, drikkedunk, lille rygsæk til madpakke og vand, badetøj, notesblok og blyant



Program for hele ugen

Dag 1:

Kl. 15-16.30: Ankomst, indkvartering og præsentation.

Kl. 17-19: Lille gåtur eller afslapning i spaen

Kl. 19.30 Middag

Dag 2:

Kl. 7 - 8: Yoga og meditation

Kl. 8 - 10: Egen tid og morgenmad

Kl. 10 - 16: Vandretur med indlagte øvelser

Kl. 16 - 18: Behandling v. Henrik og egen tid i fitness eller spa

Kl. 19.30: Middag

Dag 3:

Kl. 7 - 8: Yoga og meditation

Kl. 8 -10: Egen tid og morgenmad

Kl. 10 - 16: Vandretur med indlagte øvelser

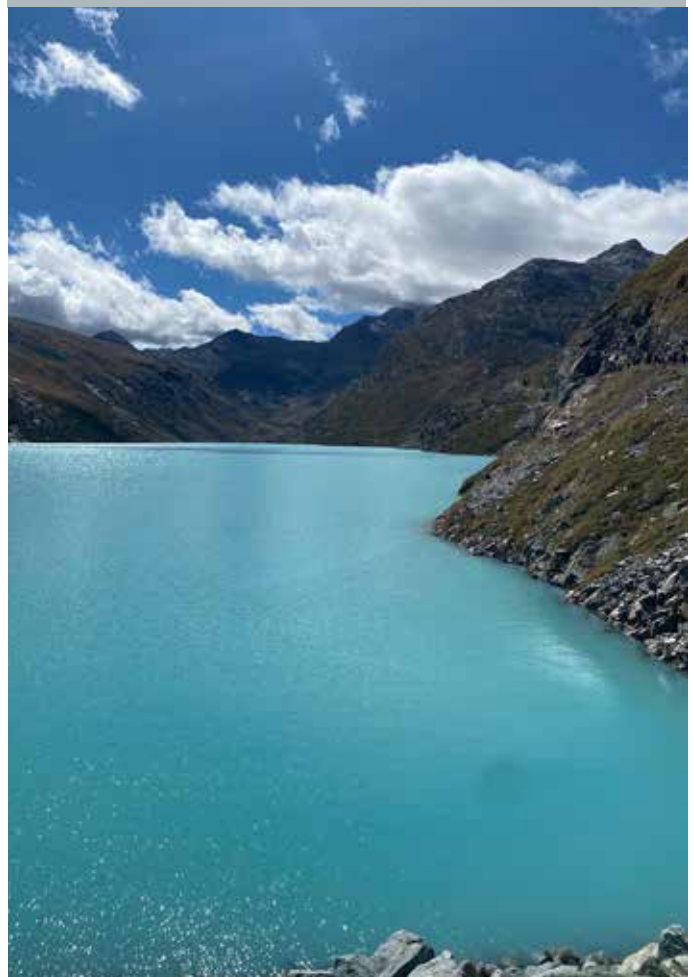
Kl. 16 - 18: Behandling v. Henrik og egen tid i fitness eller spa

Kl. 19.30: Middag



“Tab for alt ikke lysten til at gå: Jeg går mig hver dag det daglige velbefindende til. Og går fra enhver sygdom; Jeg har gået mig mine bedste tanker til. Og jeg kender ingen tanke så tung, at man jo ikke kan gå fra den” - ”Når man således bliver ved med at gå, så går det nok”

Sagt af filosofen Søren Kierkegaard



Dag 4:

Kl. 7 - 8: Yoga og meditation

Kl. 8 - 10: Egen tid og morgenmad

Kl. 10 - 16: Vandretur med indlagte øvelser

Kl. 16 - 18: Behandling v. Henrik og egen tid i fitness eller spa

Kl. 19.30: Middag

Dag 5:

Kl. 7 - 8: Yoga og meditation

Kl. 8 - 10: Egen tid og morgenmad

Kl. 10 - 16: Vandretur med indlagte øvelser

Kl. 16 - 18: Behandling v. Henrik og egen tid i fitness eller spa

Kl. 19: Afskedsdrink

Kl. 19.30: Middag

Dag 6: Afrejsedag



“Hvilken dag er det i dag,”
spurgte Peter Plys.
“Det er i dag,”
svarede Grisling.
“Min yndlingsdag,”
sagde Peter Plys.



“Yesterday is history,
tomorrow is a mystery,
but today is a gift.
That’s why we call it
the present”

Winnie the Pooh
(Peter Plys)



Henrik Friis

Body SDS kropsterapeut.
Stort kendskab til Saas Fee
og vandreruter i området.

E-mail:

billgren1@me.com

Tel: +45 2639 3318



Bettina Heydenreich

Autoriseret psykolog,
certificeret proceskonsulent,
psykoterapeut, metakognitiv
konsulent og desuden certificeret
mindfulnessstræner.

E-mail:

bettina@heydenreichpsykologerne.dk

Tel: +45 2627 0399