

DER KRAFTORT IN MITTELSCHWEDEN

Den Alltag hinter sich lassen
um
Zeit für sich zu finden

Bei uns findest du nicht nur Ruhe, du wirst durch die vielen Beschäftigungsmöglichkeiten aus deinem Alltag herausgeholt.

Der Hof liegt am Siljansee, welcher zum „Siljanring“ gehört, ein von einem Meteorit erzeugter Krater und Kraftort.

Die umliegenden nordischen Wälder und der grosse Kratersee spenden viel Energie.

Die vielen typisch schwedischen Kaffees und Restaurants bieten Abwechslung.

Du wohnst in einem historischen Haus umgeben von der schönsten Natur des Nordens.



TIP: Einmal im Jahr führen wir einen Mental-Energy Retreat durch (Details siehe Beiblatt).

Informationen zum Hof und Umgebung:
Programm und Preise:
Anfragen an:

www.baazgardn-schweden.com
www.mental-energy.me
mia.estermann@me.com

WWW.MENTAL-ENERGY.ME - MIA.ESTERMANN@ME.COM



MENTAL-ENERGY TRAINING

4 TAGE MENTAL-ENERGY RETREAT zur Regeneration und Stärkung des mentalen Immunsystems 20. – 25. August 2025

Das Mental-Energy Training findet in der schönen Natur des Nordens statt.

Themen: Finde deine Energiequellen und lerne wie du diese im täglichen Leben nutzen kannst.
Erkenne deine Energieräuber und lerne deine Energie zu schützen.

Techniken u.a.: Atemübungen – Wahrnehmungsübungen/Mindfulness – Meditationen – Waldbaden

Ziel ist es die Lebensenergie Qi auszubauen und anhand von einfachen Techniken die emotionale/mentale Selbstregulation zu verbessern.

Zusätzlich wird ein freiwilliges Aktivprogramm angeboten (geführtes Sightseeing, Kanuausflug, Bike-/Fahrradtouren oder Ausflüge zu Sehenswürdigkeiten).

Kursleitung: Mia Estermann: Dipl. Sport Mental Coach/Trainerin und Dipl. Shiatsu-Therapeutin
Thomas Estermann: Dipl. Sportlehrer

Wohnen im 500 m² Herrschaftshaus mit Seesicht und absoluter Privatsphäre:

- Alle Zimmer sind 30-35 m² gross und mit Heizelementen und Kachelofen ausgestattet
- Am See befindet sich in Gehdistanz die Sauna und der Badesteg

Preise:

4 Tage Mental-Energy Retreat inkl. 5 Übernachtungen mit Frühstück:

- im Doppelzimmer pro Person CHF 1'600.-
- im Einzelzimmer CHF 1'870.-

Der Preis beinhaltet zudem:

- Transfer Rättvik – Sjurberg - Rättvik
- 5 x Abendessen auf dem Hof

Der Preis beinhaltet nicht:

- Fahrradmiete, Kanumiete und ev. Eintritte

Verlängere deinen Aufenthalt: Preis für zusätzliche Nächte:

- im Doppelzimmer pro Person CHF 80.-
- im Einzelzimmer CHF 120.-