



# **SELFCARE-** Retreat



## SELFCARE-RETREAT

Im Retreat lernen Sie, durch Herzkohärenz positive Emotionen zu fördern und Stress abzubauen. Erfahren Sie, wie Sie nachhaltig Ihre Energie aufladen, emotional stabiler werden und mental gesünder leben. Arbeiten Sie mit uns an Ihrem Wohlbefinden und erleben Sie, wie Körper und Geist optimal zusammenarbeiten können, um mehr Energie, Leichtigkeit und Lebensfreude zu finden.

### Ihre Pauschale in Leistungen:

- 3 Übernachtungen in der gewünschten Zimmerkategorie
- Zugang zur 3'700 m<sup>2</sup> grossen Wellness-Oase
- ERMITAGE Kulinarik (Frühstücksbuffet, mittags Suppe und Salat, nachmittags «Chuechetisch», abends Dîner mit Auswahlmöglichkeiten)

**Donnerstag, 28. Mai bis Sonntag, 31. Mai 2026.**

*Scan me!*



zum Programm



Reservierungen via 033 748 04 30 oder [welcome@ermitage.ch](mailto:welcome@ermitage.ch).

