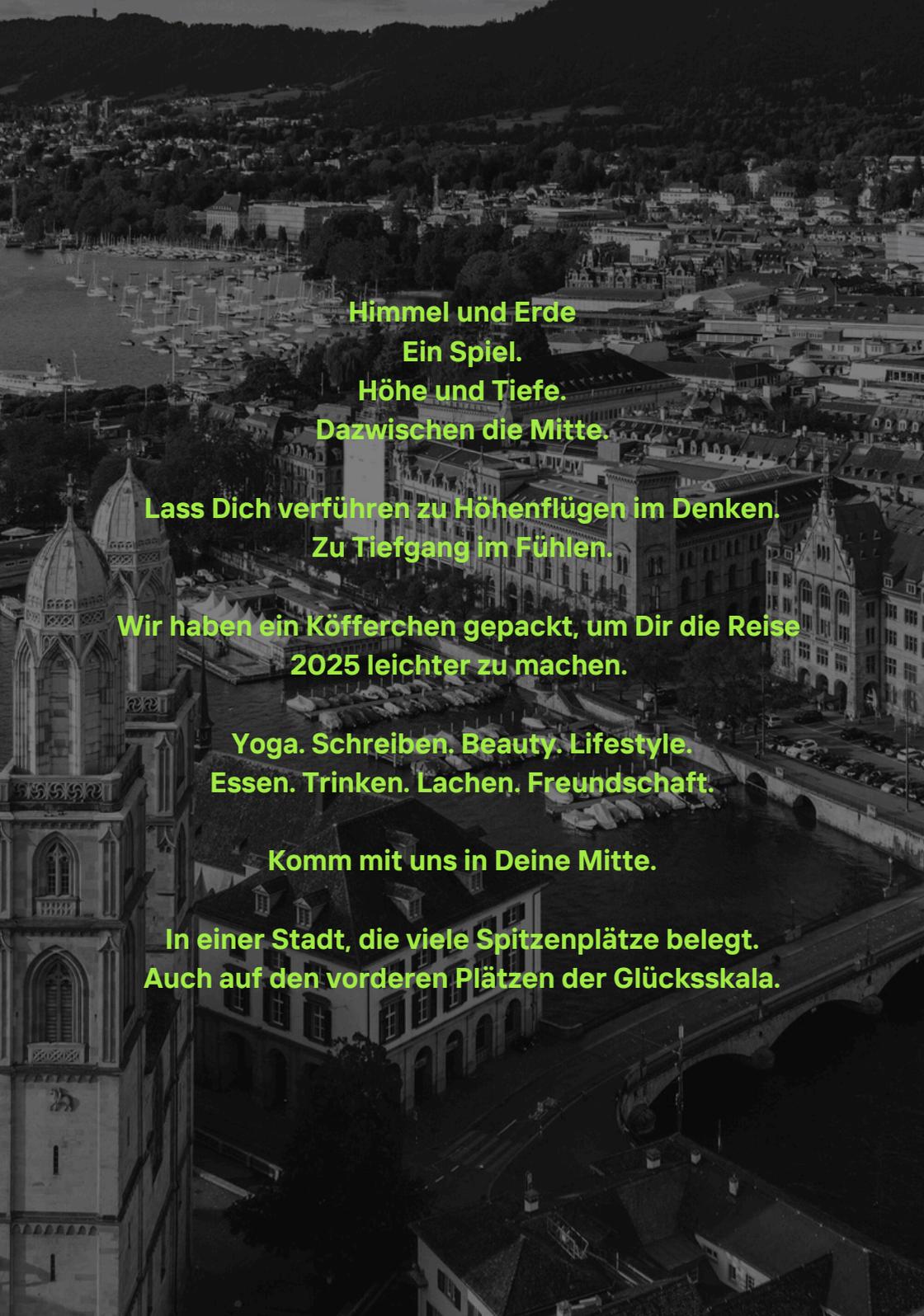




# Think & Feel

City-Retreat

Zürich | 20.-23.02.2025

An aerial, black and white photograph of a city, likely Lucerne, Switzerland. The image shows a harbor filled with numerous sailboats, a large Gothic church tower (the Minster) on the left, and a river flowing through the city. The background features rolling hills. The text is overlaid in a light green color.

Himmel und Erde  
Ein Spiel.  
Höhe und Tiefe.  
Dazwischen die Mitte.

Lass Dich verführen zu Höhenflügen im Denken.  
Zu Tiefgang im Fühlen.

Wir haben ein Köfferchen gepackt, um Dir die Reise  
2025 leichter zu machen.

Yoga. Schreiben. Beauty. Lifestyle.  
Essen. Trinken. Lachen. Freundschaft.

Komm mit uns in Deine Mitte.

In einer Stadt, die viele Spitzenplätze belegt.  
Auch auf den vorderen Plätzen der Glücksskala.



**Dr. Claudia Kundigraber** verkaufte ihren ersten Text mit zehn an ein Kaufhaus, als ihre Schulkameraden ihr Taschengeld noch mit Zeitungsaustragen aufbesserten.

Günther Jauch und Axel Hacke waren ihre Lehrer an der Deutschen Journalistenschule in München. Sie hat eine Ausbildung als Businesscoach und Yogalehrerin.

Claudia arbeitet als Coach und Consultant in Deutschland und der Schweiz sowie als Moderatorin für Talks und Presseevents.



Entschlossenheit ist eine der wichtigsten Eigenschaften, die man im Leben haben kann.

Jeder Anfang braucht Entschlossenheit, um sich entwickeln zu können.

**Sina Sanwald** ist studierte Juristin, arbeitet als Head of Human Resource Development und Yoga | Ballet Barre Lehrerin.

Sie ist Systemischer Coach und macht gerade eine Weiterbildung zur Business Mediatorin.

## Himmel & Erde

In unsere gemeinsame Auszeit starten wir mit einer erdenden Yoga Praxis, die Dich ankommen lässt, so dass Du Dir wieder nah sein kannst. Glücksgeschichten finden sich im Himmel und auf der Erde. Du selbst wirst sie für Dich schreiben...

## Mut & Fokus

Die Komfortzone verlassen – und Dich dabei selbst nicht aus den Augen verlieren.

An diesem Samstag werden wir zusammen neue Wege gehen.

Deine Yoga Praxis verschmilzt dabei mit anderen Bewegungsformen.

Dann kannst Du im Zürichsee Eisbaden oder eine Gehmeditation praktizieren.

Wie Dürfte Dich beim Mut finden und Fokus halten unterstützen, wird uns Julia von Farfalla erzählen und in einem Workshop erlebst du, wie Mut und Fokus Visionen entstehen lassen.

## achtsam & stark

Tiefgang und Höhenflug  
Mut & Fokus

Du bist ein Kraftpaket - Deine Energie ist wertvoll.  
Wie willst Du sie einsetzen und wieviel Energie hast Du für Deine Reise 2025 in Deinem Köfferchen?

An diesem Vormittag schauen wir auf Deine Ressourcen.

**8:30 Uhr Yoga**  
mit anschließendem Bio Frühstück

**11:00 Uhr Glücksstadt erkunden**

**15:00 Uhr Workshop im Rosengarten:  
Schreibwerkstatt Glücksgeschichten**

**18:30 Uhr Nachtessen Fondue\***

**Ab 19 Uhr**  
Ankommen im Alma  
Get Together mit  
Wine & Cheese

**08:00 Uhr Yoga x Ballet Barre**  
mit anschließendem Bio Frühstück

**11:00 Uhr Eisbaden im Zürisee\* oder  
Gehmeditation**

**14:00 Uhr Mindset to Go mit Aromatherapie**  
Impuls von Julia, Leiterin der  
farfalla Akademie

**15:00 Uhr Workshop im Rosengarten:  
Geh Lös! Umsetzungsstärke gewinnen**

**17:30 Uhr Nachtessen\***

**19:00 Uhr Wellness**

**8:00 Uhr Yoga**  
mit anschließendem Bio Frühstück

**11:00 Uhr Die Kraft des Mantra**

**12:30 Uhr Abschied nehmen**

# Think & Feel

## City-Retreat

Zürich | 20.-23.02.2025

**Drei Dich mit Dir selbst verbindende Yoga Einheiten**  
(Bewegungen aus dem Ballet Barre werden in eine Einheit einfließen)

**Drei Workshops, die Dich inspirieren, Deine Reise durch 2025  
nach Deinen Wünschen zu gestalten:**

Schreibwerkstatt Glücksgeschichten  
Geh Los! Umsetzungsstärke gewinnen  
Die Kraft des Mantra

**Impuls von Julia Fiagbezi, Leiterin der farfalla Akademie**  
Wie ätherische Düfte und Öle Dich unterstützen, Dein Mindest  
auszubalancieren

**Preis pro Person: CHF 695**

Wenn Du Fragen hast und Teil des Think & Feel Retreats sein möchtest,  
kannst Du Dich direkt an **Dr. Claudia Kundigraber**  
oder an **Sina Sanwald** wenden.

\* Eisbaden im Zürisee und Nachtessen sind nicht im Preis inbegriffen.



# Think & Feel

City-Retreat

Zürich | 20.-23.02.2025

Wir freuen uns auf Dich.  
Claudia und Sina