

Chesa Lotus



03. – 05. OKTOBER 2025

Wie schöpfe ich Kraft
aus den 4 Elementen?

DAS SEMINAR FÜR SELFLEADERSHIP UND INNERE STÄRKE.

Die Eventexperten **Cornelia Vogelsang**, Yoga Instructor und Soundhealing und **Christian Daniel Mayer**, Master der Kampfkunst und internationaler Trainer und Coach, freuen sich auf euch!

www.chesalotus.ch

03. – 05. OKTOBER 2025

Unser Programm

Unser Event orientiert sich an den vier Elementen: Erde, Feuer, Wasser und Luft und lädt dazu ein, sich in besonderer Weise mit der Natur zu verbinden.

PROGRAMMPUNKTE IN VERBINDUNG MIT DEN 4 ELEMENTEN

Chris Daniel Mayer

- Advanced Bogen
- Papercut mit Holzsword
- Adleratmung
- Ritual Brettdurchbruch

Cornelia Vogelsang

- Yin Yoga (ein sanftes Yoga, welches durch das lange Halten der Posen das tiefe Bindegewebe dehnt, die Flexibilität fördert, Stress reduziert und verjüngende Wirkung hat)
- Healing Gongsession
- Vertiefung der Atemtechniken

EVENT INFORMATIONEN

Kulinarik:

Leichte Gourmetküche nach den vier Elementen mit Sven Trachsler

Preis:

1'550.00 CHF inkl. Essen (Privatkoch),
excl. Übernachtung

Übernachtungsmöglichkeiten:

Es gibt viele Übernachtungsmöglichkeiten in der Nähe! Privatunterkunft oder B&B, aber auch coole Hotels, wie das Boutiquehotel Seven.

Gerne unterstützen wir bei der Auswahl.

Du hast Interesse?

Dann melde dich gerne unter:
info@corneliavogelsang.ch oder
coaching@mayer-master.com

Um mehr über die Chesa Lotus zu erfahren,
besuche unsere Webseite: www.chesalotus.ch

Wir freuen uns auf dich!

03. – 05. OKTOBER 2025

Detailliertes Programm

03.10 | FREITAG

14:00	Anreise Klosters/Chesa Lotus	16:30 – 18:00	KI do in pop – koreanisches Chi Gong – Energieaktivierung
14:15	Kurze Vorstellungsrunde		
15:30 – 16:15	Erläuterung der 4 (5) Elemente und deren Umsetzung in den Alltag	18:00 – 19:00	Gongsession
		19:15	Abendessen mit Privatchef Sven

04.10 | SAMSTAG

09:00 – 09:30	Pranayama (Atem) & Yoga	16:15 – 17:00	Pause & Nachspeise
09:30 – 10:30	Frühstück	17:15 – 18:15	Energetische Reinigung des Körpers / Yin Yoga
10:45 – 13:00	Bogenschiessen (wenn möglich draussen)	19:00	Abendessen mit Privatchef Sven
13:00 – 14:30	Mittagessen	21:00 +	Anschliessend Zeit für Reflexion, Gespräche, Sauna oder Whirlpool
14:45 – 16:15	Schwertsession		

05.10 | SONNTAG

08:00	Frühstück	10:45 – 12:30	Besprechung der 4 Anker
09:00 – 10:15	4 Elemente Aktivität in der Natur (4 Anker)	12:30 – 13:30	Adleratmung und Durchbruch Brett
10:15 – 10:45	Kaffeepause	13:30	Häppchen und Verabschiedung

EVENT INFORMATIONEN

Preis:

1'550.00 CHF inkl. Essen (Privatkoch),
excl. Übernachtung

Übernachtungsmöglichkeiten:

Es gibt viele Übernachtungsmöglichkeiten in der Nähe! Privatunterkunft oder B&B, aber auch coole Hotels, wie das Boutiquehotel Seven.

Gerne unterstützen wir bei der Auswahl.

Du hast Interesse?

Dann melde dich gerne unter:
info@corneliavogelsang.ch oder
coaching@mayer-master.com

Um mehr über die Chesa Lotus zu erfahren,
besuche unsere Webseite: www.chesalotus.ch

Wir freuen uns auf dich!

03. – 05. OKTOBER 2025

Unsere Programmhighlights



SCHWERTKUNST



BOGENSCHIESSEN



KONTEMPLATION



**YOGA &
PRANAYAMA**



GONGS



**ENERGIE
FOKUSÜBUNGEN**