

## Im Kurs enthalten:

12 Einzelbegleitungen für die ganze Familie  Vor Ort oder per Zoom, Termine werden individuell vereinbart	20 Achtsamkeitstraining per Zoom  Jede zweite Woche, Tag wird individuell vereinbart
1 Jahr Onlinezugang  20 Entspannungsreisen und Achtsamkeitsübungen für den Alltag	4 Tage Pränatalseminar  Vor Ort im Risihof Schwellbrunn, Daten siehe unten

## Daten Pränatalseminar:

Samstag, 7.November 2026

Samstag, 5. Dezember 2026

Samstag, 30. Januar 2027

Samstag, 13. März 2027

Die Seminartage können von einem Elternteil oder im Idealfall von beiden besucht werden. Sie finden jeweils von 9.15 Uhr - 17.15 Uhr im naturnahen Risihof statt. Zwischenverpflegung und Getränke sind inklusive.

## Einzelbegleitungen:

“Ich begleite je nach Bedarf der einzelnen Familienmitgliedern 1:1. Dabei decken wir mit dem Muskeltest alte Glaubensmuster auf und verändern diese nachhaltig.”

## Investition:

Jahreskurs komplett: 3799.-

Kann in Raten bezahlt werden!



## Achtsamkeitstraining per Zoom:

“Wir treffen uns jede zweite Woche in einer Gruppe online, und erlernen nach einer kurzen Austauschrunde zentrale Achtsamkeitswerkzeuge für den Alltag.”

## 1 Jahr Onlinezugang:

“Auf meiner Onlineplattformen findest du 20 Audioreisen zum Entspannen im Alltag und diversen Achtsamkeitstools für euch Eltern und eure Kinder.”

## 4-tägiges Pränatalseminar:

“An 4 Samstagen tauchen wir ein in deine vorgeburtlichen Prägungen. Du wirst spüren, dass es danach in dir drin und im Umgang mit deiner Familie spürbar ruhiger wird.”

Die 4 enthaltenen Angebote können auch einzeln gebucht werden. Es macht jedoch Sinn für eine nachhaltige Veränderung den kompletten, **ermässigten** Jahreskurs zu buchen.

12 Einzelbegleitungen: 1680.-

20 Achtsamkeitstrainings: 999.-

Pränatalseminar: 1199.-

1 Jahr Onlinezugang: 222.-

Liebi Michelle

Ich ha viel über mich erfahre und cha gwüsse Situationen besser händlä.

Woni ggeh ha wie mini Beziehig zu de Eltere isch, hanie vieles anders ggeh und verstande. Es hilft mir au bi mine Chind wiiter.”

→ Feedback eines Pränatalseminarteilnehmers



## Der Jahreskurs ist etwas für euch:

- wenn ihr immer wiederkehrende Konflikte erlebt (Kinder-Eltern, Eltern - Eltern, Kinder - Kinder).
- wenn ihr/eure Kinder oft überfordert sind, es immer wieder starke Gefühlsausbrüche gibt , grosse Ängste oder Selbstzweifel sich zeigen.
- wenn euer Familienalltag geprägt ist von Erschöpfung oder Spannungen.
- wenn ihr nur noch im "Funktionsmodus" steckt und Stress euren Alltag prägt.
- wenn ihr einfach Lust habt, eure Verbindung zu euch selber und zueinander zu stärken.
- wenn ihr bereit seid als Eltern bewusst und verantwortungsvoll eure alten Muster zu durchleuchten und sie zu transformieren.

## Über mich:

Ich bin Mama von 3 Kindern im unterschiedlichsten Alter, habe 20 Jahre lang Kinder in verschiedensten Schulsettings begleitet und unterstützte seit vielen Jahren Erwachsene und Kinder in meiner Praxis. Es ist an der Zeit, dass ich mein Wissen zusammenpacke und Familien unterstütze, die wieder Ordnung in ihr System bringen möchten. Wir decken alte Glaubensmuster und fremde Anteile auf, und bewirken nachhaltig Veränderung in eurem Alltag.

"In diesem wöchentlichen Training, erlernte ich mir im Alltag Insel der Ruhe und der Entspannung zu schaffen. Am meisten profitiert habe ich von den Entspannungsreisen, die ich immer wieder anhören konnte, wenn ich es brauchte."

→ Feedback eines Achtsamkeitsteilnehmers



"Für Familien, die bereit sind alte Muster loszulassen und ihr Familienalltag freudig und frei zu gestalten."

## Kontakt

Michelle Burgener  
Risi 365  
9103 Schwellbrunn

076 817 47 22  
[www.michelle-burgener.ch](http://www.michelle-burgener.ch)  
[info@michelleburgener.ch](mailto:info@michelleburgener.ch)