

RAUHNACHT SPERRNACHT

—RETREAT—

Eine Reise vom Alten ins Neue

SPERRNACHT

Sa 21.11.2026
oder
Fr 27.11.2026

19:30-
ca 22:00 Uhr

Du wählst
je einen
Abend aus



RAUHNACHT

Fr 11.12.2026
oder
Sa 19.12.2026

19:30-
ca 22:00 Uhr



SOUND
HEALING



BREATHWORK



SOMATIC
EXPERIENCE



MEDITATION



RITUALE



KAKAO
ZEREMONIE

2 ABENDE

ein
ganzheitlicher
Prozess

CHF 129.-

—FÜR BEIDE ABENDE—

in einem kleinen geschützten Frauenkreis

inkl.:

- Unterlagen
- Rituale zu den Rauhnächten & Sperrnächten für Zuhause
- Räucheranleitungen
- Kakao Zeremonie
- kleines Geschenk



Sarah

Holistic Spiritual Health
mail@schmidsarah.ch
Raum für Balance & Verbundenheit
Buchgrindelstrasse 13
8620 Wetzikon
www.schmidsarah.ch

Anmeldung
via
PN
oder Mail

RAUHNACHT SPERRNACHT

—RETREAT—

Eine Reise vom Alten ins Neue

SPERRNACHT

Ein Abend, um bewusst
zurückzublicken.

Altes integrieren um es
anschliessend loszulassen

Zu würdigen, was war.

Und Raum zu schaffen für
das, was kommen darf.

RAUHNACHT

Tauche ein in die
besondere Zeit der
Rauhnächte.

Ein Abend, um
innezuhalten.

Dich neu auszurichten
und deine Vision für das
kommende Jahr
entstehen zu lassen.



SOUND
HEALING



BREATHWORK



SOMATIC
EXPERIENCE



MEDITATION



RITUALE



KAKAO
ZEREMONIE

2 Abende für tiefe Verbindung mit dir selbst.
Für Integration, Loslassen und Neuausrichtung.



Sarah

Holistic Spiritual Health
mail@schmidsarah.ch

Raum für Balance & Verbundenheit

Buchgrindelstrasse 13

8620 Wetzikon

www.schmidsarah.ch

Anmeldung
via
PN
oder Mail