

Coaching & Achtsamkeit Retreat „Deine innere Power“ - Für mehr Balance, Freude & Leichtigkeit im Leben!

3.11 – 06.11.2023

16.02 – 19.02.2024

Erlebe einen inspirierenden Mix aus Persönlichkeitscoaching, Yoga- und Meditationseinheiten, kulinarische Höhepunkte und erholsamer Wellnesszeit.

Unser Coaching- und Achtsamkeit Retreat bietet die perfekte Gelegenheit, um dem Alltag zu entfliehen und neue Impulse für mehr Freude, innere Balance und Leichtigkeit im Leben, zu gewinnen. Perfekt, um dir selbst eine Auszeit zu schenken und deinem eigenen Wohlbefinden etwas Gutes zu tun.

Lerne dich besser kennen und gewinne neue Perspektiven! Wir freuen uns auf dich.

Folgendes steckt in deinem Retreat:

- 3 Übernachtungen in unseren gemütlichen, seeseitig gelegenen Hotelzimmern inkl. SAMINA Schlaf-Gesund-Konzept
- 3x reichhaltiges Frühstücksbuffet mit Live Cooking
- 3x Auswahl an hausgebackenen Kuchen & Torten, inkl. Kaffee- & Teespezialitäten
- Abendliches 3-Gang Menü an zwei Abenden
- Abendliches Feuerring-Highlight mit einer Vielfalt an regionalen Fisch-, Fleisch- und vegetarischen Spezialitäten bei ausklingendem, gemütlichem Beisammensein im Wintergarten
- Hausgebackenes Brotlaib bei Check-Out

- 2 Workshop-Einheiten á 3,5 Std. mit Business & Life Coach Katharina Weber
- 2x Smoothie Auswahl zu Mittag (im Rahmen der Workshop-Einheit)
- 6x Yoga- / Meditationseinheiten mit Heilpraktikerin Kira Schwarzrock

Wir alle möchten glücklich und gesund sein, uns wohlfühlen und die schönen Dinge des Lebens genießen. Aber was macht uns überhaupt glücklich? Was tun wir dafür, dass wir gesund bleiben? Was brauchen wir, um uns wohlzufühlen?

In unserer hektischen, schnelllebigen Welt und im stressigen Alltag vernachlässigen wir oft das Wichtigste in unserem Leben: uns selbst.

Dafür schenkt dir unser Retreat Zeit und Raum.

Um ein gesundes und zufriedenes Leben in Balance zu führen, ist es ganz entscheidend, dass wir unsere Werte, Ziele und Herzenswünsche kennen. Unsere Werte sind wie ein innerer Kompass: Sie spiegeln unsere tiefsten Bedürfnisse, Wünsche und Sehnsüchte wider und helfen uns dabei, uns selbst besser kennenzulernen und der Mensch zu sein, der wir wirklich sein wollen.

Unser Retreat unterstützt dich dabei, Klarheit über deinen inneren Kompass zu gewinnen.

Zudem lernst du viele Möglichkeiten und Techniken in Theorie und Praxis kennen, um deine eigenen inneren Ressourcen zu aktivieren, gesunde Gewohnheiten zu stärken, achtsam mit deinem Körper, deinen Gedanken und deinen Gefühlen zu sein.

Am Ende unseres Retreats:

- Hast du erfahren, welchen Einfluss unsere Gedanken und unser Unterbewusstsein auf unsere Lebensqualität haben
- Hast du erste Antworten auf die Fragen: Wofür brenne ich? Was sind meine Herzenswünsche? Was will ich wirklich im Leben?
- Weißt du, was du konkret im Alltag tun kannst, um dein Wohlbefinden und deine Gesundheit zu fördern
- Hast du dein Bewusstsein für physische und mentale Achtsamkeit gestärkt
- Kennst du deine wichtigsten Werte
- Kannst du auf Basis deiner Werte zukünftig wertvolle Entscheidungen ableiten und gewinnst Klarheit über deinen inneren Kompass

An wen richtet sich das Retreat:

An alle, die Freude daran haben, sich selbst neu zu entdecken! An alle, die Inspiration und neue Impulse gewinnen wollen. Und an alle, die sich und ihrem Wohlbefinden einfach etwas Gutes tun und persönlich weiterwachsen möchten.

Das Programm deiner Wohlfühlzeit

Tag 1 - Zeit zum entspannten Ankommen

- Anreise ab 15:00 Uhr
- 16:00 Uhr Treffpunkt Lobby und Kennenlernen der Gruppe
- gleich im Anschluss, bis ca. 18:00 Uhr:

Achtsamkeitspraxis zum Ankommen und Durchatmen

- 19:00 Uhr: gemeinsames Abendessen
- Gemeinsamer Tagesausklang mit Cocktail an der Bar

Tag 2 - Neugier und Inspiration: Innere Nähe finden

- 8:00 – 9:00 Uhr: **Morgenroutine** – sanfte Yogapraxis zur Mobilisation
- Im Anschluss: Frühstück
- 11:00 – 14:30 Uhr: **WORKSHOP TEIL 1 – Deine innere Power: für Balance, Freude und Leichtigkeit im Leben**
- Im Anschluss: freie Zeit zum Entdecken & Genießen
- 18:00 – 19:00 Uhr **Mind- & Kindful**: Achtsamkeitspraxis zum verankern und vertiefen
- 19:30 Uhr: gemeinsames Abendessen

Tag 3 - Klarheit und Leichtigkeit: navigieren mit dem inneren Kompass

- 8:00 – 9:00 Uhr: **Morgenroutine** – sanfte Yogapraxis zur Mobilisation
- Im Anschluss: Frühstück
- 11:00 – 14:30 Uhr: **WORKSHOP TEIL 2 – Dein innere Power: für Balance, Freude und Leichtigkeit im Leben**
- Im Anschluss: freie Zeit zum Entdecken & Genießen
- 18:00 – 19:00 Uhr **Mind- & Kindful**: Achtsamkeitspraxis zum verankern und vertiefen
- 19:30 Uhr: gemeinsames Abendessen
- Im Anschluss: **Fünf Elemente Meditation und Wunschritual am Feuer**

Tag 4 - Vertrauen, Entspannung, Verbindung: Deine innere Power entfalten

- 8:00 – 9:00 Uhr: **Morgenroutine** – sanfte Yogapraxis zur Mobilisation
- Im Anschluss: Frühstück
- 11:00 Uhr: **Abschiedsritual – Lass dich überraschen**

Kleinere Anpassungen im Programm können ggf. vorgenommen werden