

Einladung zum Resilienz-Retreat: „Für innere Stärke und Wachstum“

Termin: 24.07.2024-28.07.2024

Wo? Ein charmantes und nachhaltiges 4* Sterne Hotel inmitten einer wunderschönen Naturkulisse in Niedersachsen



Okelmann's Hotel

Liebe Interessierte,

nach vielen Jahren der Erfahrung in der Welt der Resilienz freue ich mich, euch zu einem ganz besonderen Ereignis einzuladen – dem **Resilienz-Retreat „Für innere Stärke und Wachstum“** das vom 24.07. bis 28.07.2024 in einem idyllischen und nachhaltigen 4-Sterne Hotel, umgeben von wunderschöner Natur, stattfinden wird.

Dieses Retreat ist nicht nur für diejenigen gedacht, die bereits an meinen Trainings oder Coachings teilgenommen haben, sondern richtet sich an alle, die Interesse daran haben, ihre Resilienz, d.h. ihre mentale und seelische Kraft zu stärken und so die aktuellen Herausforderungen des Lebens mit mehr Gelassenheit zu meistern. Es erwartet euch eine unvergessliche Zeit voller Selbsterkenntnis, Entspannung, Ruhe und persönlichem Wachstum.

Was genau erwartet euch auf dem Retreat?

Gemeinsam werden wir uns den sieben Säulen der Resilienz widmen, sie ausprobieren und anwenden. Das geschieht durch praktische Übungen, die zum Teil in einem schönen Yoga-Raum oder in der freien Natur stattfinden. Meditationen, Achtsamkeitsübungen und gemeinsame Resilienz-Spaziergänge werden Euch dabei helfen, im Hier und Jetzt anzukommen. Reflexionsjournaling, d.h. das Nachdenken und Aufschreiben von bestimmten Erfahrungen und Erlebnissen, schafft dabei Raum für Deine persönliche Entfaltung.

Das Retreat findet in einem sehr schönen Hotel statt und so könnt Ihr diese Gelegenheit auch nutzen, um gemeinsam mit Eurem Partner*in/Freund*in zu kommen und diese besondere Erfahrung zu teilen.

Anmeldung

Da die Plätze begrenzt sind, empfehle ich eine zeitnahe Anmeldung. Ihr könnt dies ganz einfach über meine Website www.alexandra-reimann.com oder per E-Mail an kontakt@alexandra-reimann.com tun. Nach eurer Anmeldung bei mir bucht Ihr das Hotelzimmer direkt im Okelmann's unter dem Stichwort: *Alexandra Reimann*.

Investition in euch selbst

Die Gebühr für das Retreat beinhaltet:

- 🌿 Tägliche, angeleitete Meditationen
- 🌿 Die Vermittlung der 7 Säulen der Resilienz als Grundlage für Deine innere Stärke
- 🌿 Praktische Resilienz-Übungen
- 🌿 Resilienz-Spaziergänge im Wald
- 🌿 Achtsamkeits- und Entspannungsübungen
- 🌿 angeleitetes Reflexionsjournaling zum Verarbeiten von Erlebnissen
- 🌿 Anleitung zum Energieausgleich bei erhöhtem Stress
- 🌿 Nutzung der Sauna und des Hot Tubs im Hotel

Kosten

Early Bird bis 29. Februar 2024: 400,-€ zzgl. 19% MwSt. pro Person für das gesamte Retreat.

Ab 01. März 2024: 490,-€ zzgl. 19% MwSt. pro Person für das gesamte Retreat.

Wenn ihr zu zweit kommt, reduziert sich der Retreat-Preis nochmal um jeweils 20,-€ pro Person!

Übernachungskosten Hotel

Die Übernachtung und Halbpension werden separat vom Hotel Okelmann's berechnet.

Doppelzimmer | 145,00 EUR (also 72,50 EUR pro Person) + 38 € für Halbpension

Einzelbelegung | 115,00 EUR + 38€ für Halbpension

Ich freue mich schon jetzt auf eine gemeinsame Reise zu mehr Resilienz, innerer Kraft und persönlichem Wachstum. Lasst uns gemeinsam an einem wunderschönen Ort das verborgene Potential entdecken und gestärkt in die Zukunft gehen.

Herzliche Grüße, Alexandra Reimann



@ Okelmann's