



Jahreszeiten Natur Retreats 2026

Meine Retreats sind eng mit dem Rhythmus der Natur verbunden. Jede Jahreszeit bringt ihre eigene Qualität mit, die in den Retreats bewusst integriert wird.

Vom Aufbruch des Frühlings über die Fülle des Sommers, das Loslassen im Herbst bis hin zur Tiefe und Stille des Winters.

Es gibt eine Mischung aus Achtsamkeitsübungen, Energie- und Körperarbeit, Meditation, Ritualen und Gruppenprozessen, sowie Kreativität.

Das Retreat ist ideal, wenn du dich nach Entschleunigung, tiefer Entspannung und echter Verbindung sehnst. Es richtet sich an Menschen, die Gesundheit und Wohlbefinden stärken, Achtsamkeit in den Alltag integrieren und in Einklang mit den Zyklen der Natur leben möchten. Auch in Zeiten persönlicher Veränderung oder Neuorientierung kann das Retreat wertvolle Impulse und Perspektivwechsel geben.

Du kannst mehr innere Ruhe, Klarheit und Lebensfreude in deinen Alltag mitnehmen. Viele erleben eine stärkere Verbindung zu sich selbst, zu anderen Menschen und zur Natur. Achtsamkeit, Bewusstheit und Meditation können so zu tragenden Säulen werden, die helfen, das Erlebte langfristig zu integrieren.

Die Retreats unterscheiden sich in den Jahreszeiten auch in der Art der Übungen. Ein fester Ablauf kann im Voraus nicht erstellt werden, da wir das Wetter und die Individualität der teilnehmenden Menschen integrieren, achten und berücksichtigen. Wir begeben uns in den Rhythmus der Natur.

Somit hast du die Chance dich auf den Jahreszyklus in Gänze, mit 4 Retreats, einzulassen.

Wenn du dich **bis zum 31.1.2026** für DICH entscheidest biete ich dir folgendes an:

Bei Buchung von 2 Retreats -5% Rabatt

Bei Buchung von 3 Retreats -10% Rabatt

Bei Buchung von 4 Retreats -15% Rabatt

Bei Fragen verbinde dich gerne mit mir.

Ich freue mich auf die Begegnung mit dir.

