



**nichts
müssen.
einfach
sein.**

Nimm' Dir eine Auszeit

nichts müssen. einfach sein.

Wann hast Du zum letzten Mal etwas nur für Dich gemacht?

Im Spannungsfeld zwischen Job, Familie, Haushalt und zig anderen ToDo'S fragst Du Dich immer öfter:

“Wer bin ich eigentlich? Und wenn ja: wie viele?”

Du fühlst Dich ausgelaugt und müde?

Dann komm' mit uns auf Auszeit und hol' Dir Deine Energie zurück.

Mini Retreat

- Yoga
- Natur
- Entspannung
- Austausch

14.07.2024

Schneiderhof
Mitterndorf
10:00 - 14:00 Uhr
Preis: 59,- EUR
Bring a friend: 49,- EUR

Whole Weekend Retreat

- Yoga
- Natur
- Austausch
- Zeit für Reflexion
- kreative Impulse
- viel Raum für Dich

Frühbucher
bis
21.07.2024
179,- EUR

21./22.09.2024

Schloss Blumenthal
Start Sa.: 10:30 Uhr
Ende So.: 15:00 Uhr
Preis: 199,- EUR,
exkl. ÜN + Verpflegung

Deine Retreat-Begleitung:



Barbara Mantel

Diplom Sozialpädagogin (FH)
systemische Coach (GST)
system. Familientherapeutin i. A.
www.barbara-mantel.de
Tel.: 0178/384 33 68



Tina Koch

Diplom Sozialpädagogin (FH)
system. Coach & Beraterin (DBVC)
Yogalehrerin
www.tinateresa.de
Tel.: 0176/31613202

Anmeldung telefonisch oder über die Websites.