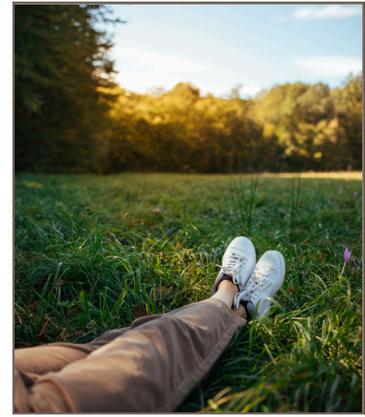


Zeit nur für mich!

Dein Wochenend-Retreat



Du bist chronisch gestresst und hastest rastlos durch den Tag? Du weißt, du brauchst auch mal eine Pause, doch egal, wie sehr du dich beeilst, optimierst und organisierst, du findest keine Zeit für die so notwendige Unterbrechung deines ständigen Tuns?

Gönn dir eine Auszeit vom hektischen Alltag und entdecke die Kraft der Selbstfürsorge! Unser Wochenend-Retreat „Zeit nur für mich“ lädt dich ein, zur Ruhe zu kommen und zu entspannen. Du erhältst die Möglichkeit, eigene stressverstärkende Muster zu reflektieren und Strategien für mehr innere Ruhe und Zufriedenheit zu entwickeln.

Was dich erwartet:

- **Du darfst zur Ruhe kommen:** Endlich Zeit und Raum, innezuhalten, zur Ruhe zu kommen und zu entspannen
- **Methoden zur Stressbewältigung:** Bewährte Techniken zur achtsamen Stressbewältigung, die du auch in deinen Alltag integrieren kannst
- **Die heilsame Kraft der Natur erleben:** Geführte Meditationen und Spaziergänge beruhigen und regenerieren Körper und Geist
- **Ausgleichende Bewegungseinheiten:** Sanfte, achtsame und aktivierende Bewegungsfolgen fördern das Körperbewusstsein und unterstützen den Stressabbau und das Entspannen im Hier und Jetzt
- **Genussvolles, achtsames Essen:** Köstliche, gesunde Mahlzeiten laden zum bewussten Genießen ein und fördern dein Wohlbefinden
- **Auseinandersetzung mit deinen Antreibern:** Reflexionen in einem geschützten Rahmen, was dich im Alltag auf Trab hält und wie du deinen Antreibern die Macht nehmen kannst

Warum teilnehmen?

In der heutigen schnelllebigen Welt ist es wichtiger denn je, bewusst innezuhalten und Zeit für sich selbst zu finden. Dieses Retreat bietet dir die Möglichkeit dazu!

Du kannst zur Ruhe kommen, neue Energie tanken und dich mit Gleichgesinnten austauschen. Du nimmst einen "Werkzeugkoffer" mit nach Hause, aus welchem du für dich passende Methoden und Techniken wählen kannst, um dir auch im Alltag immer wieder ein wenig „Zeit nur für dich“ zu nehmen.

Wann?

03.10. bis 05.10.2025

Wo?

Hotel des Glücks, 3684 St. Oswald

Für wen?

Für alle, die sich eine wohlverdiente Auszeit gönnen möchten.

Gut zu wissen:

Eine generelle Offenheit für Meditation, sanfte Yoga-Übungen und Austausch mit anderen Teilnehmenden ist hilfreich. Vorerfahrungen mit Achtsamkeit oder Yoga sind jedoch nicht notwendig. Alle Übungen können an deine individuellen Bedürfnisse angepasst werden.

Kosten:

Retreat-Beitrag: 350 Euro

Notwendige Zahlungsinformationen erhältst du nach Anmeldung.

Unterkunft & Verpflegung: 320 Euro

Bitte direkt über das Hotel des Glücks buchen mit dem Betreff: "Zeit für mich Retreat".

<https://hoteldesgluecks.at>

willkommen@hoteldesgluecks.at

Tel: 07415/7295

Wir begleiten dich durch dieses besondere Wochenende:



Sabine Swoboda

Lebens- und Sozialberaterin,
Mentaltrainerin und Fitness- und
Gesundheitstrainerin: "Seit vielen Jahren
beschäftige ich mich auf unterschiedliche
Weise mit Persönlichkeitsentwicklung
und dem Thema Selbstfürsorge. Ich lebe
in Niederösterreich, bin gern sportlich
unterwegs, liebe die Natur und spiele mit
Leidenschaft Saxophon."



Manuela Tobias

Dipl.-Psychologin, Psychosoziale
Beraterin, zertifizierte Achtsamkeits- und
Meditationslehrerin: "Beruflich befasse
ich mich seit vielen Jahren mit dem
Thema Stress und Rastlosigkeit in ganz
unterschiedlichen Kontexten und bei ganz
unterschiedlichen Personengruppen. Ich
liebe das Meer und lebe derzeit mit
meiner Familie am Rande Wiens."

Information & Anmeldung:

Sabine: swoboda.lsb@gmail.com oder Manuela: mail@manuela-tobias.com

Gib in deiner Mail gern auch eine Telefonnummer an, wenn du einen Rückruf wünschst.

Wir freuen uns darauf, dich kennenzulernen!

Sabine & Manuela