



WECHSELJAHRE @ work

„BALANCE FINDEN BEIM WECHSELJAHRE-RETREAT-WOCHENENDE“

Du willst dich auch in den Wechseljahren wohlfühlen?

Du möchtest in deiner Balance sein, Mut und Power haben, sowie eine tolle Ausstrahlung?

Dieses Retreat richtet sich an Frauen in den Wechseljahren, die es satt haben, jeden Tag gegen ihr Unwohlbefinden und die Beschwerden der Wechseljahre anzukämpfen.

Ich lade dich zu diesem Rückzug ein, um dein Leben wieder in die Balance zu bringen:

Im Kreis gleichgesinnter Frauen tauchen wir ein in Entspannung, Gelassenheit, Frieden und Ruhe. Das Wohlbefinden der Wechseljahre steht an erster Stelle.

Es wird

- dir den Druck und den Stress nehmen,
- dir deine Einzigartigkeit bewusst machen,
- dir wieder verstärkt Achtsamkeit im Alltag schenken.

Ich begleite dich auf diesem Retreat und zeige dir den Weg zurück in ein Leben voller Harmonie und Ausgeglichenheit. Zudem Sorge ich dafür, dass du auch nach diesem Retreat voller Elan und Power das Geschenk und den Luxus der Wechseljahre leben wirst.

Was dich an dem 4 Tage Wechseljahre-Retreat-Wochenende erwartet!

Donnerstag, Tag 1:

- Individuelle Anreise bis 16.00 Uhr
- 16.30 Uhr bis 19.00 Uhr:
Welcome & Begrüßung, Erwartungen & Aussichten
Wo stehe ich jetzt gerade?
- ab 19:30 Uhr: gemeinsames Abendessen

Freitag, Tag 2:

- 08.00 Uhr bis 08.45 Uhr
Morgenerwachen
- anschließend reichhaltiges Frühstücksbuffet mit dem Besten aus der Region
- 10.00 Uhr bis 12.00 Uhr
Wechseljahre – Geschenk – Luxus – Herausforderung



WECHSELJAHRE @ work

Gemeinsam erarbeiten wir Ursachen und Lösungsansätze für die diversen Herausforderungen und Beschwerden der Wechseljahre
sanfte Bewegung: Mobilisation / Atemübungen / Yoga & Mantra

- 14.00 Uhr bis 16.00 Uhr Outdoor:
Es muss nicht immer Laufen sein – Ausdauertraining in den Wechseljahren
Heranführen an ein leichtes Ausdauertraining – Power Walk statt Powerlauf
Meditatives Gehen
- Zeit für dich
- ab 19.30 Uhr: gemeinsames Abendessen

Samstag, Tag 3:

- 08.00 Uhr bis 08.45 Uhr
Morgenerwachen
- anschließend reichhaltiges Frühstücksbuffet mit dem Besten aus der Region
- 10.00 Uhr bis 12.00 Uhr
Wanderung
- 14.00 Uhr bis 16.00 Uhr
DIY / Do it yourself – Helferleins für die WJ
Frauen meditieren anders – Bewegungsmeditation
- Zeit für dich
- ab 19.30 Uhr: gemeinsames Abendessen

Sonntag, Tag 4:

- 08.00 Uhr bis 08.45 Uhr
- Morgenerwachen
- anschließend reichhaltiges Frühstücksbuffet mit dem Besten aus der Region
- 10.00 Uhr
Quelle unserer Lebensenergie – Zentrum von Kraft und Erfüllung
Beckenboden wo-wie-was? Übungen / Meditation / Pflege
- 14.00 Uhr
Abschlussrunde / Ausklang / feiern
- anschließend Heimreise



WECHSELJAHRE @ work

Ablauf:

Mindestteilnehmerzahl: 8

Location nach Vereinbarung

Programminhalte u.U. abänderbar