

NUR IN EINEM RUHIGEN SEE SPIEGELT SICH DAS LICHT DER STERNE. CHINESISCHES SPRICHWORT

SELF CARE RETREAT

11. - 17. Juli 2024 Kärnten

RETREAT TAGESABLAUF

- Wake Up-Yoga und geführte Morgen-Meditation im Garten
- gemeinsames Frühstück
- Outdoor Aktivität in der Gruppe
- Mittagessen in einem Restaurant
- Me Time - Deine Zeit zur freien Verfügung
- Raum für 1 oder 2 Einzel-Session/s à 30'
- gemeinsames Abendessen
- geführte Abend-Meditation

FACTS

- 11.07. eigene Anreise bis 16:00, gemeinsames Abendessen im Restaurant. WELCOMING WORDS und Abend-Meditation
- 12.-16.07. RETREAT
- Lagerfeuer und Abschlussfest am 16.07.
- 17.07. Abreise am frühen Nachmittag, nach Frühstück, abschließender Übung und Feedbackrunde

AUSSERDEM

- auf Wunsch: 1x30' Einzel-Session pro TN
- sämtliche geführten Meditationen des Retreats als mp3 für Deine Übungspraxis zu Hause

WEITERE FACTS

- Teilnehmer:innen: maximal 6
- Investition: € 600,- pro TN für Retreat und Verpflegung am Haus
- Zimmer: € 90,- für 6 Nächte pro TN
- anmelden ist bis 11. Juni 2024 via Website möglich
- nach Eingehen der Anmeldung erhältst Du Deine Rechnung
- Hinweis: anfallende Kosten für An- und Abreise sowie Verpflegung ausserhalb des Hauses sind selbst zu tragen

WOZU SELF CARE?

Im hektischen Alltag ist es oft nicht einfach, bei sich zu bleiben. Familiäre und berufliche Verpflichtungen häufen sich, man hetzt von Termin zu Termin, möchte allen und allem gerecht werden. Dabei verlieren wir den wichtigsten Menschen in unserem Leben langsam aber sicher aus den Augen - uns selbst. Unzureichende Ruhephasen, Stress, zu viel oder zu wenig Bewegung,

unregelmäßige, meist nicht ausgewogene Mahlzeiten vor dem TV oder während dem Verfassen einer E-Mail, übermäßiger Konsum von Genussmitteln - eine Vielzahl von Komponenten der heutigen, modernen Zeit, die uns viel abverlangt. Der Körper macht lange still mit. Doch werden die Grenzen zu häufig überschritten, reagiert er in Form von geistiger oder körperlicher Erschöpfung, Schmerzen, Krankheit.

DIE GUTE NACHRICHT.

Selbstfürsorge ist trainier- und anhand einfacher Übungen erlernbar. Dabei ist es ein größeres Feld, als man sich im ersten Moment vorstellt, denn es umfasst weit mehr als einen ausgewogenen Speiseplan und tägliches Spaziergehen. So spielen beispielsweise auch unsere Gedanken eine große Rolle in Sachen Wohlbefinden. Der ruhige Atem beruhigt auch den Geist...

ZURÜCK ZUR MITTE.

In diesem 5-Tages-Retreat verbringen wir viel Zeit in der Natur, trainieren Achtsamkeit im Alltag, das Pause-Einlegen, das Erstellen von Routinen, erlernen einfach anwendbare Übungen und Techniken, die den Körper stärken, Atem und Geist zur Ruhe - damit unser gesamtes System in Balance bringen. Für einen relaxten Lifestyle. Und klare Gelassenheit in jeder Lebenslage.



Sara Livia Krierer
Mentaltrainerin

ONE to ONE • Kurse • Workshops • Seminare • Retreats
office@krierer.com • www.krierer.com

AGB & Anmeldung bis 11. Juni 2024 unter www.krierer.com/anmeldung

RETREAT LOCATION: Kärnten, Austria

WEITERE INFOS UND DETAILS

WAS DICH BEI DIESEM RETREAT ERWARTET. Jeder Tag des Retreats widmet sich einem bestimmten Thema aus dem Bereich der Selbstfürsorge. Das Programm umfasst verschiedene Übungen und Techniken für Körper, Geist und Seele. Sie haben ihren Ursprung im Yoga, im Mental- und Achtsamkeitstraining. Auch werden wir uns vielen hochwirksamen Atemtechniken zuwenden. Wir erarbeiten frische, kräftigende Routinen, nach denen wir 5 Tage gemeinsam leben, halten uns bei wichtigen Eckpunkten des Tages sowie der Ernährung an die Weisheiten der indischen Heilkunst Ayurveda. Den genauen Tagesablaufplan sowie eine Checkliste für Dein Reisegepäck erhältst Du nach Deiner Anmeldung via E-Mail.

LEIBLICHES WOHL. Für die Zubereitung von Frühstück, Lunch-Paket und Abendessen sind wir selbst verantwortlich. Wir haben eine eigene Küche, in der wir alles frisch zubereiten werden. Die Lebensmittel beziehen wir bei regionalen Biobauern. Die Kosten für die Verpflegung am Haus und das Lunch-Paket sind in der Investition inkludiert. Solltest Du besondere Lebensmittel wünschen, fühle Dich frei, diese selbst mitzubringen. Spezielle Ernährungsformen werden wir selbstverständlich berücksichtigen.

GUTEN MORGEN. Wir treffen uns morgens im Garten zu einem sanften Übungsablauf von Sonnengrüßen und Atem-Übungen. Danach folgt eine geführte Meditation, die Dich auf den Tag vorbereitet. Yoga-Matten und -Blöcke sowie Decken werden gestellt. Gerne kannst Du Deine eigene Yoga-Matte mitbringen.

FRÜHSTÜCK. Es duftet schon nach Kardamom und Zimt. Wir genießen das selbstgemachte, warme Frühstück nach Ayurveda.

RAUS IN DIE NATUR. Wir besuchen einen der schönen Plätze in der idyllischen Gegend, den Kogel, den Wald, den See. Dort angekommen lassen wir uns nieder für verschiedene Übungen und Journaling sowie eine geführte Meditation. Bei Sturm und Dauerregen finden die Aktivitäten indoor statt.

MAHLZEIT ZU MITTAG. Danach geht es zum gemeinsamen Mittagessen in ein Restaurant unserer Wahl.

ME-TIME. Am Nachmittag steht die Me-Time auf dem Programm, ein Zeitfenster, das Du zur freien Verfügung nutzen kannst.

EINZEL-SESSION. Am späten Nachmittag hast Du die Möglichkeit eine 30' Einzel-Session mit mir zu nutzen, sofern Du das gerne möchtest und Bedarf besteht. Pro Teilnehmer:in ist eine Einzel-Session möglich.

SUPPENZEIT. Am frühen Abend gibt es ein gemeinsames light dinner - jeden Abend wird es eine frische, hausgemachte Gemüsesuppe geben.

ENTSPANNUNGSÜBUNG. Zum Tagesabschluss kommen wir zu einer Abend-Meditation zusammen, die Dich auf eine erholsame Nacht vorbereitet.

OUR HOST. Wir wohnen in einem Haus, das ehemals als Pension betrieben wurde. Jeder von uns bekommt ein Zimmer zur Einzelnutzung, das zu einem Sonderpreis, exklusiv für uns. Es gibt zwei Badezimmer, die wir uns teilen werden. Die Lage des Hauses ist malerisch schön, lädt zum Verweilen und Seelebaumelnlassen ein. Es gibt einen riesigen Garten, ein privates Waldstück und einen Pool. Nächstgelegen sind verschiedene Seen, ein Kogel, sowie viele Restaurants, die kulinarisch für jeden Geschmack etwas bieten. Wir bewegen uns zu Fuß oder fahren gemeinsam zum jeweiligen Spot des Tages.

WAS DU IM VORFELD WISSEN SOLLTEST. Retreat bedeutet übersetzt Rückzug. Ein Retreat bietet viel stillen Raum zur Selbstfindung. Auch darf es natürlich ein bisschen wie Urlaub sein - allerdings gibt es verschiedene Eckpunkte, an die wir uns alle halten dürfen, um das Retreat zu dem zu machen, was es sein soll - ein Refugium, um in Ruhe Kraft zu tanken, um Antworten zu finden, Neues zu entdecken, um anzukommen. Um über bislang geglaubte Grenzen hinauszuwachsen, und so der besten Version Deiner Selbst ein Stückchen näher zu kommen.

VORKENNTNISSE. Sind nicht notwendig. Jedoch solltest Du Dich gerne bewegen und eine offene Grundhaltung Neuem gegenüber mitbringen. Auch ist es hilfreich, wenn Du den Sonnengruß A aus dem Yoga im Vorfeld übst. Zur Vorbereitung dazu bekommst nach Eingehen Deiner Anmeldung Links via Mail. Wenn Du schon eine erfahrene Yogini, ein erfahrener Yogi bist: übe gerne eine fortgeschrittenere Version - enjoy!

MENTAL STRIPEASE? Du teilst mit der Gruppe nur, was Du gerne mit-teilen möchtest! Ausgewählte Themenbereiche werden in der Gruppe besprochen, anhand von Übungen in der Gruppe oder zu zweit beleuchtet. Persönliche Themen werden in Form von Journaling bearbeitet und falls notwendig und erwünscht, ausschließlich in der Einzel-Session vertraulich besprochen.

DAS SMARTPHONE MACHT MAL PAUSE. Gerne möchten wir die 5 Retreat-Tage in absoluter Ruhe genießen, weshalb wir auch unsere Mobiltelefone in eine verdiente Auszeit schicken. Du entscheidest selbst, ob Du Dir eine ‚Online-Zeit‘ in der Me-Time oder nach dem letzten Programmpunkt des Tages einrichten möchtest. Bitte informiere auch Familie und Freunde rechtzeitig über Deine Handy-freie Zeit!

YOUR TRAINER. Ich bin selbst jeden Tag auf dem Weg zu meiner Mitte, das bereits seit vielen Jahren. Das Üben, die Arbeit an sich selbst hört nie auf. Jedoch motiviert es, dranzubleiben und jeden Tag neugierig und wach auf der Übungsmatte anzutreten. Denn erfüllte Träume und erreichte Ziele zeigen klar, dass man auf dem richtigen Pfad unterwegs ist. - Den richtigen Zeitpunkt, um zu starten, das richtige Alter, sowas gibt es meiner Meinung nach nicht.

BIST DU DABEI? Dieses Angebot richtet sich an alle, die sich selbst ein Geschenk machen wollen. Spür hin. Und wenn Du Dich eingeladen fühlst, dabei zu sein, wage den Schritt über die Komfortzone und sei dabei. Ich freue mich auf Dich und unsere gemeinsame Reise! Bei Fragen, wende Dich gerne jederzeit an mich.

LOCATION UND ANREISE. Die genaue Adresse der Location erhältst Du nach Eingehen Deiner Anmeldung.

Herzlichst,  