



MEE(H)R DU SELBST – Tages-Retreat

Donnerstag, 30. Oktober 2025 | 9:30 – 17:30 Uhr, [Tarifa Floating House](#)

Bist du bereit für eine Reise zurück zu DIR?

Fühlst du dich im Meer der Erwartungen verloren? Dein Körper sehnt sich nach Ruhe, doch du funktionierst nur noch – für Familie, Job, Partner. Du gibst alles, aber fühlst dich dennoch ausgelaugt und unsichtbar.

✦ Es ist Zeit, dein MEER DER MÖGLICHKEITEN zu erkunden! ✦

Beim einzigartigen „MEE(H)R DU SELBST“ Tages-Retreat richten wir deinen inneren Kompass neu aus – auf Klarheit, Gelassenheit und innere Stärke. Lass dich inspirieren, wie du mit Vertrauen und Leichtigkeit durch das Leben gleiten kannst – so wie eine Meeresschildkröte, die sich mühelos von den Strömungen tragen lässt.

Programm

- 9:30 Uhr | Geh-Meditation vom Hotel zum Tarifa Floating House (ca. 20 Min.)
- 10:00 Uhr | Ankommen mit Tee & Kaffee
- 10:30 Uhr | Sanfte Körperarbeit nach Feldenkrais (45 Min.)
- 11:30 Uhr | Impuls zu Resilienz & persönlichen Ressourcen für mehr innere Balance
- 13:00 Uhr | Gemeinsames Mittagessen
- 14:00 Uhr | Positive Selbstführung – Impulse, Reflexion & Austausch in der Gruppe
- 15:30 Uhr | Kaffee/Tee & Kuchenpause
- 16:00 Uhr | Tiefenentspannung durch Feldenkrais Körper-Übungen
- 17:00 Uhr | Abschluss & Integration, Spaziergang zurück zum Hotel

Was dich erwartet

- ✓ Sanfte Körperübungen für Entspannung & neue Leichtigkeit
- ✓ Wertvolle Impulse für mehr Resilienz & Selbstführung
- ✓ Zeit für Reflexion & inspirierenden Austausch
- ✓ Genussvolles Ambiente mit gesunder Verpflegung



Investition in dich: € 180,-

- ✓ Alle Retreat-Inhalte, inkl. Yoga-Matten und Decken & Skript zu positiver Selbstführung
- ✓ Begleitete Selbst- und Gruppen-Reflexion,
- ✓ Mittagessen, Tee, Kaffee, Kuchen.



Petra Herout ist Autorin, Unternehmensberaterin und Expertin für Resilienz, positive Selbstführung und Embodiment. Sie begleitet Menschen auf ihrem Weg zu mehr Klarheit, Balance und innerer Stärke. Als Resilienz-Trainerin und Feldenkrais-Practitioner (i.A.) verbindet sie achtsame Körperarbeit mit wissenschaftlich fundierten Impulsen für ein erfüllendes und gesundes Leben. www.petraherout.com

Tauche ein in dein MEE(H)R DU SELBST

für mehr Klarheit, innere Ruhe & Lebensfreude.

Insgesamt 10 Plätze verfügbar

www.petraherout.com

