MEE(H)R DU SELBST – Tages-Retreat

Mittwoch, 31. März 2027 | 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 (50 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 Feldenkrais-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, Feldenkrais Lehrerin (i.A.) 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

Insgesamt 10 Plätze verfügbar