

# Retreat 9.-11. Dezember 2022

MIEMING, TIROL

**Berufstätige Mütter stehen täglich vor unzähligen Herausforderungen organisatorischer, aber auch psychischer und emotionaler Art. Wie bleibt man in diesem äusseren und inneren Spannungsfeld gesund und zufrieden?**

## Diese drei Tage bieten

- Reflexion über deine persönliche Situation
- Inspiration und praxisnahe Inputs für Veränderung und Weiterentwicklung
- Leichtes Yoga / Körperübungen / Meditation
- Achtsamkeitsübungen
- wertvollen und motivierenden Erfahrungsaustausch mit Gleichgesinnten
- energetisierendes, traumhaftes Ambiente inmitten der Tiroler Bergwelt
- Unterstützung und Prozessbegleitung durch Kursleiterin
- Zeit & Raum für Entspannung (Me Time)
- energetisierendes und traumhaftes Ambiente inmitten Tiroler Bergwelt

## Programm

**INDIVIDUELLE ANREISE UND FRÜHSTÜCK**  
(optional bereits am Donnerstag)

### Tag 1 / Freitag

**10.00 UHR**

Kennenlernen, Einstieg ins Thema  
(Analyse der eigenen Situation)

**12.30 UHR**

individuelle Mittagspause

**13.30-17.00 UHR**

theoretische Inputs zu SINE I / Pause mit Kuchen und Obst

**17.00-19.30 UHR**

Me Time

**19.30 Uhr**

gemeinsames Nachtessen

### Tag 2 / Samstag

**INDIVIDUELLES FRÜHSTÜCK**

**09.00-12.30 UHR**

leichtes Yoga, Selbstreflexion, Formulierung der eigenen Vision

**12.30-13.30 UHR**

individuelle Mittagspause

**13.30-17.00 UHR:**

theoretische Inputs zu SINE II / Pause mit Kuchen und Obst

**17.00-19.30 UHR**

Me Time

**19.30 Uhr**

gemeinsames Nachtessen

### Tag 3 / Sonntag

**INDIVIDUELLES FRÜHSTÜCK**

**09.00 - 12.30 UHR**

Konsolidierung & next Steps

**12.30 UHR**

Abschluss & individuelle Rückreise



---

## Teilnehmendenzahl

MAXIMAL 12

---

## Kosten Retreat

CHF 950.-

---

## Kosten Unterkunft

### 5-STERNE WELLNESSHOTEL IN TIROL, ÖSTERREICH

Kosten Unterkunft 5-Sterne Wellnesshotel in Tirol, Österreich:  
Das Hotel Schwarz muss separat gebucht und separat bezahlt werden. Es sind Zimmer für unser Retreat blockiert. Bitte bei der Buchung **BUCHUNGSCODE SINE** verwenden.

### ZIMMER-PREISE PRO PERSON INKL. HALBPENSION, KUCHEN UND OBST SOWIE WELLNESSBEREICH:

#### DOPPELZIMMER SUPERIOR

2 Übernachtungen € 632,-  
3 Übernachtungen € 873,-

#### EINZELZIMMER

2 Übernachtungen € 614,-  
3 Übernachtungen € 867,-

Das Alpenresort Schwarz, ein Kraftplatz in herrlicher Naturlage, vielfältig im Angebot und mit persönlichen GastgeberInnen. Ein Platz für Gesundheit, Sicherheit, Achtsamkeit und Freiraum. Ein Raum für herzliche Begegnungen, Wohlbefinden und Weiterentwicklung.

Die ursprüngliche Natur und das prächtige Bergpanorama machen Lust auf Bewegung an der frischen Luft.

---

---

## Anmeldung

PER MAIL MIT FOLGENDEN ANGABEN

Vorname

---

Nachname

---

Unternehmen

---

Funktion

---

Strasse, Nr.

---

PLZ, Ort

---

Telefon

---

E-Mail-Adresse

---

Geburstag

---

Bemerkung

---