

ERDUNG & SEIN

Dein Retreat für alle Sinne.

Spürst du, dass du mal wieder bei dir selbst ankommen möchtest? Dieses Retreat lädt dich ein, langsamer zu werden, tiefer zu fühlen und bewusster zu leben. Hören. Sehen. Fühlen. Spüren. – mit allen Sinnen. In der Stille entsteht Klarheit. Im Moment neue Energie. Sanfte Bewegungen, achtsame Atmung und bewusstes Gehen – auch barfuß – führen dich zurück zu deiner inneren Balance. Die Verbindung von Natur, Bewegung und Achtsamkeit schafft eine ganzheitliche Erfahrung für Körper und Geist.

WAS DICH ERWARTET

- Natur & Bewegung
- Achtsamkeit & Stille
- Körperarbeit & bewusste Wahrnehmung
- Tiefe Selbsterfahrung & neue Energie

PACKAGE INKLUSIVLEISTUNGEN

- Komplettes Seminarprogramm lt. Ablauf
- Vollpension (5 Mahlzeiten/Tag) mit Fokus auf ketobasierte Ernährung
- Zugang zum großzügigen 3500qm Spa-Bereich

RETREAT PROGRAMM

DONNERSTAG – CHECK-IN & BEGRÜSSUNG

- 15:00 - 16:00 Check-in & Begrüßung
- 17:30 - 18:30 Sanfter Yoga-Flow
- 19:00 Gemeinsames Abendessen (mit Peter & Dani)

FREITAG – FOKUS & NATURVERBINDUNG

- 08:30 - 11:30 Achtsame Wanderung
- 16:00 - 17:00 Breathwork
- 18:00 Abendessen

SAMSTAG – TIEFE & SELBSTERFAHRUNG

- 05:00 - 07:00 Sonnenaufgangswanderung
- 11:00 - 11:50 Stabilität & Gleichgewichtstraining
- 12:00 Mittagessen
- 14:00 - 16:00 Selbstreflexion im Wald
- 18:00 Gemeinsames Abendessen

SONNTAG – KRAFT & INTEGRATION

- 07:30 - 08:00 Aktivierende Wassergymnastik

Sprache des Retreats: Deutsch (englische Übersetzung optional).

1.460 € pro Person im Einzelzimmer
1.310 € pro Person im Doppelzimmer
3 Nächte / 4 Tage inkl. Kost & Logis

Konditionen
max. 8 Personen (min. 3)
Kostenlose Stornierung bis 7 Tage vorher.



MOUNT MED
RESORT