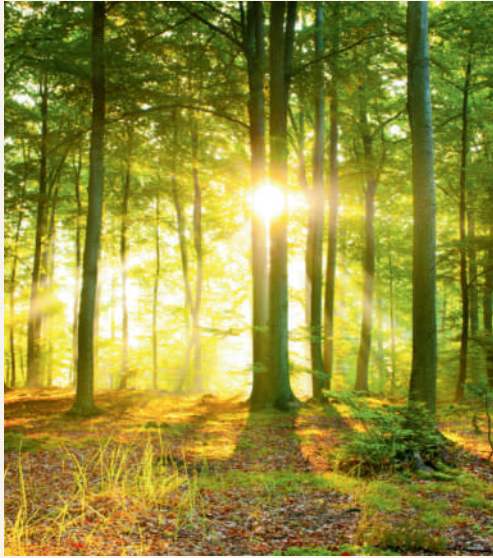




Reset Retreats mit Britta Jörg & Kirstin Lütgen

Innehalten, Neuausrichten, Reinigen und Kräfte sammeln





Herzlich willkommen im Reset Retreat, Deiner gesunden Auszeit!



INHALT

4-5	Stell dir vor...
6-7	Wie geht es dir eigentlich gerade?
8-9	Sehnst du dich nach einer Pause?
10-11	Eine Auszeit für frische Kraft
12-13	Rückverbindung zum inneren Kompass
14-15	Wer wir sind
16-17	Die Bausteine der Retreats
18-19	Klinische Waldtherapie
20-21	Mind-Body-Medizin
22-23	Lebendige Nahrung

24-25	Detox Selbstfürsorge
26-27	Achtsame Kommunikation
28-29	Energizer Morgenritual
30-31	Atem und Klang
32-33	Meditation und Stille
34-35	Zyklen und Elemente
36-37	Kontakt und Information
38-39	Dranbleiben und Schnuppern
40-41	Impressionen und Stimmen
42-43	Die Libelle



ZEIT NUR FÜR MICH

Stell dir vor...

Du hast dir endlich eine wohlverdiente Auszeit gegönnt und befindest dich auf dem Heimweg - voller Vitalität und neuer Lebensfreude.

Mit hoffnungsvoller Perspektive, neuem Schwung und hilfreichen Werkzeugen in der Tasche, blickst du in die Zukunft. Du fühlst dich ermutigt und bereit, die derzeitigen Herausforderungen deines Alltags anzunehmen.

Tief verbunden mit dir selbst und berührt von den Begegnungen, nimmst du wahr, dass deine Lebenskraft zurückgekehrt ist. Du fühlst dich unterstützt und inspiriert und betrachtest dich selbst und dein Leben mit neuen wertschätzenden Augen.

Die täglichen Sorgen sind verblasst, ersetzt durch Gelassenheit, innere Ruhe und Leichtigkeit, die du auch in deinem Körper und im Herzen spürst.

Du bist dir selbst wieder begegnet und fühlst dich erfüllt und genährt auf allen Ebenen. Es ist ein neues Gefühl der Selbstfürsorge entstanden. Berührt vom Herzen des Waldes und der Natur, ist da Aufbruchstimmung und Lust auf Veränderung in dir.

Die gesungenen Lieder und der Geschmack des leckeren Essens klingen noch in dir nach. Nach einem herzlichen Abschied freust du dich nun darauf, die gesunden Impulse in dein Leben mitzunehmen.

Wie geht es dir eigentlich gerade wirklich?

Möchtest du dir einen Moment Zeit nehmen für dich, um das herauszufinden?
Dann schließe die Augen und wirf mit deinem inneren Auge einen Blick auf dein
jetziges Leben: Wie fühlt es sich an?





Sehnst du dich nach einer Pause?

Manchmal ist es schwer, innezuhalten und zu bemerken, wie es einem geht und was man braucht. Dafür gibt es vielfältige innere und äußere Gründe:

Der Stress und die Hektik des Alltags, Reizüberflutung, sozialer Druck, fehlende Zeit zur Selbstreflexion, Verdrängung, mangelnde Selbstwahrnehmung, Ängste, gesundheitliche Probleme oder ständige Ablenkung.



Alles, was du fühlst, hat seine Berechtigung. Es gibt kein richtig oder falsch. Vielleicht fühlst du dich gerade gut, lebendig und zufrieden? Oder du spürst Leere, Unruhe, Zukunftssorgen, Erschöpfung oder ähnliches? Vielleicht fühlst du dich auch körperlich unwohl oder hast Schmerzen? Vielleicht befindest du dich in einer Wechselphase deines Lebens?

In diesem Fall kann dir eine **professionell begleitete Auszeit** gut tun. Warum eigentlich?

Unsere Auszeiten schenken dir frische Kraft

Sie helfen dir, dich selbst zu finden, das innere Tempo zu drosseln, die Routine zu unterbrechen und die Türen nach innen zu öffnen. Du lernst dich wieder zu spüren, deine Bedürfnisse zu erkennen und deine inneren Kraftquellen zu mobilisieren.

Ein paar Tage außerhalb deines gewohnten Umfeldes, können es dir ermöglichen, aus einem Abstand heraus auf dein Leben zu blicken, um das Wertvolle zu würdigen, Prioritäten zu sortieren und dich neu auszurichten.

Inmitten stärkender Natur, in Begleitung einer vertrauten Gruppe Gleichgesinnter, unter professioneller Anleitung und in einer Atmosphäre von Fülle und Genuss kann es leichter fallen, alte schwächende Muster hinter sich zu lassen und neue gesunde Gewohnheiten zu etablieren.





Rückverbindung zum inneren Kompass

Eine Rückverbindung zu deiner Wesensnatur aktiviert die inneren Heilkräfte. In Momenten des bewussten Innehaltens spürst du dich selbst und erkennst, was du brauchst.

In einer Auszeit helfen dir Raum, Zeit, Ruhe, Präsenz und Anleitung, dich selbst zu beobachten und zu verstehen, was dein Körper und deine Gefühle dir sagen. Finde heraus, was für dich heilsam ist und lasse los, was dir nicht gut tut.

Lerne deiner inneren Führung wieder zu vertrauen statt dich an äußeren Erwartungen zu orientieren. Folge deinen natürlichen Rhythmen und deinem inneren Kompass.







Wir begleiten dich

Mit unserer langjährigen Erfahrung als Gesundheitscoaches, haben wir im Rahmen der "Wartenberger Zeit für Gesundheit" der Klinik Wartenberg, wo wir die Retreats derzeit vorwiegend anbieten, dieses Konzept einer gesundheitsstärkenden Auszeit entwickelt. Dabei nutzen wir u.a. die Rückverbindung zur Natur, die Kraft der Reflexion und bewussten geistigen Ausrichtung, achtsame Kommunikation sowie lebendige Nahrung und Detox-Maßnahmen. Auf den folgenden Seiten erfährst du, was dich bei unseren mehrtägigen Gesundheitsretreats erwartet. Wir freuen uns schon jetzt von ganzem Herzen, dich willkommen zu heißen und eine nachhaltig stärkende gemeinsame Zeit zu erleben!



Britta Jörg & Kirstin Lütgen

Als lang jährige Mind-Body-Medizin Therapeutin, Yoga- und Achtsamkeitslehrerin liebe ich es, Menschen in Wachstums- und Veränderungsprozessen zu begleiten, sie zu ermutigen, nach innen zu spüren und auf dem Weg zu einem gesundheitsförderlichen Lebensstil ihrer inneren Weisheit zu folgen. Es liegt mir am Herzen, Menschen mit ihren Kräften in Kontakt zu bringen und Wege zu eröffnen, das eigene Leben entspannter, freier, leichter und selbstbewusster zu gestalten.

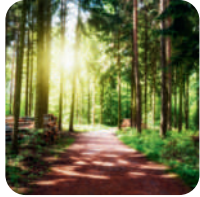
Britta Jörg



An meiner Arbeit als Klinische Waldtherapeutin und Lehrerin für achtsame Kommunikation begeistere mich am meisten, wenn Menschen mir ihr Vertrauen schenken. Wenn ich Türen öffnen darf, durch die die Hoffnung und Freude wieder ins Leben kommt. In meine Retreats fließt alles ein, was auch mir selbst in herausfordernden Zeiten geholfen hat – von Craniosacral- und Hypnosetherapie bis hin zu den heilenden Kräften der Natur. Meine gesammelten und teils selbstkomponierten, von sanften Gitarrenklängen begleiteten Lieder und Medicinesongs wirken wie eine musikalische Apotheke für die Seele.

Kirstin Lütgen





Die Bausteine der Reset Retreats

- Klinische Waldtherapie
- Mind-Body-Medizin
- Lebendige Nahrung
- Detox Selbstfürsorge
- Achtsame Kommunikation
- Energizer Morgenritual
- Atem und Klang
- Meditation und Stille
- Zyklen und Elemente

**Auf all das - und noch viel mehr - kannst du
dich während deiner Auszeit freuen.**

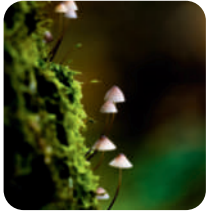
Ein ganzheitliches Konzept

Die einzelnen Bausteine sind ein umfassender Schatz an wissenschaftlich fundierten, ganzheitlichen Werkzeugen. Sie sind im Retreat auf eine Weise miteinander kombiniert, so dass sie die Gesundheit und das Wohlbefinden langfristig und nachhaltig fördern und zur Entwicklung innerer Stärke beitragen.

- **Die inneren Heilkräfte stärken:** Gesundheitliche Herausforderungen wie chronische oder stressbedingte Erkrankungen meistern und die innewohnenden Selbstheilungskräfte anregen. Bedingungen schaffen, um den inneren Heiler, die innere Heilerin bei der Arbeit bestmöglich zu unterstützen.
- **Übergänge bewusst erleben:** Die Umbrüche und Wandelphasen, die zum menschlichen Leben dazugehören, wie Abschiede und Neubeginne, hormonelle Umstellungen, Orts- oder Berufswechsel o.ä., bewusst durchleben. Altes loslassen und Neues willkommen heißen.
- **An Schwierigem wachsen:** Einen leichteren Umgang mit dem Schwierigen und Schmerzhaften im Leben entdecken und gestärkt daraus hervorgehen. In einer zunehmend stressbelasteten Welt innere Widerstandsfähigkeit entwickeln und Herausforderungen als wertvollen Teil des Lebens annehmen.







Klinische Waldtherapie

»Aufhören, irgendetwas erreichen zu wollen! Loslassen und Fallenlassen, das war auf einmal ganz einfach. ...(beim langsam gehen im Wald), alle Sinne ausgerichtet auf das, was um mich ist, jetzt, hier: auf einmal alles still. Stille im Kopf.« (Antje)

Waldtherapie - Was ist das?

Klinische Waldtherapie ist ein wissenschaftlich fundiertes Gesundheitskonzept, das die beruhigende Wirkung des Waldes mit achtsamkeitsbasierten Übungen kombiniert. Dabei geht es darum, durch langsame Bewegungen, Atemübungen und intensive Sinneserfahrungen die Natur bewusst wahrzunehmen und die Gedanken und den Körper zur Ruhe kommen zu lassen.

Wie stärkt es deine Gesundheit?

Die achtsamen Übungen fördern eine tiefe Entspannung und helfen, Stress abzubauen, das Immunsystem zu stärken und die mentale Balance zu finden. Durch das bewusste Erleben von Düften, Geräuschen und dem sanften Licht des Waldes kann jeder – unabhängig von Alter oder Gesundheitszustand – neue Energie schöpfen und inneren Frieden finden.



Unsere Empfehlung

Grünzeit

Unternimm regelmäßig kurze Spaziergänge in der Natur. Suche dir ein nahegelegenes Waldgebiet, einen Park oder sogar einen grünen Bereich in deiner Stadt und verbringe einige Minuten damit, bewusst langsamer als gewohnt durch die Natur zu schlendern. Konzentriere dich dabei auf deine Sinne: Schau dich um, spüre den Wind auf deiner Haut, höre den Gesang der Vögel, rieche den Duft.



Mind-Body Medizin

»Der scheinbar nie ruhende „innere Kritiker“, der vor dem Retreat gefühlt immer auf meiner Schulter saß, ist im Laufe des Retreats verschwunden. Im Gegenzug ist eine neue Achtsamkeit und Klarheit in mir gewachsen, mir selbst und meinen Bedürfnissen gegenüber. Ich habe nun Verständnis für meine gewohnten Verhaltensweisen, aber gleichzeitig Strategien an die Hand bekommen, neue Wege zu gehen.« (Tina)

Mind-Body-Medizin - Was ist das?

Die Mind-Body-Medizin ist ein ganzheitlicher Ansatz, der die Verbindung zwischen Geist und Körper betont. Sie konzentriert sich darauf, wie Gedanken, Emotionen und Verhaltensweisen die Gesundheit und Lebensqualität beeinflussen. Dabei nutzt sie Achtsamkeits- und Entspannungstechniken sowie Methoden zur Selbstreflexion und zur bewussten geistigen Ausrichtung. Das Training hilft dabei, Bedürfnisse zu erkennen und zu erfüllen und selbstfürsorglich gesunde Grenzen zu setzen.

Wie wirkt es auf deine Gesundheit?

Die oben genannten Übungen können Stress reduzieren, Spannung regulieren und dadurch das Immunsystem stärken und die allgemeine Gesundheit verbessern. Sie können Selbstbewusstsein, emotionales Wohlbefinden und Resilienz fördern und zu einem gesünderen Lebensstil führen.



Unsere Empfehlung

Atemanker

Integriere Achtsamkeit in deinen Alltag, indem du bewusste Atempausen machst:
Atme ein und aus und konzentriere dich dabei auf die Bewegung deiner Atmung im Körper. Wenn Gedanken auftauchen, bring den Fokus immer wieder zurück zur Atmung.
Starte mit kleinen Routinen wie fünf Minuten am Morgen oder am Abend.



Lebendige Nahrung

»Ich war noch nie so zufrieden mit Essen wie während des Retreats. Die ganze Zeit wohligh satt von einer Fülle von Dingen, die ich auf einmal ganz neu schätzen konnte. Auch hier: die vielen, vielen kleinen Details, die bunte Auswahl, die vielen feinen Gewürze, das zufriedene Gefühl, es ist gesund! UND ich schlemme dabei ... Das war ein echter Genuss.« (Antje)

Lebendige Nahrung - Was ist das?

In Sachen Ernährung geht es in den Tagen des Retreats darum, dem Körper viel Gutes, Nährendes und Heilendes zukommen zu lassen und ihm dabei möglichst wenig Schädliches zuzumuten – ohne, dass es sich nach Verzicht anfühlt. Es geht darum, den Körper durch pflanzenbasierte frische Mahlzeiten und achtsamen Genuss zu verwöhnen und von innen zu pflegen. Um die Weiterführung im Alltag zu erleichtern, werden die Gerichte zum Teil durch die Teilnehmenden selbst zubereitet und einige Rezepte gibt es mit nach Hause.

Wie wirkt es auf deine Gesundheit?

Die oben beschriebene Nahrung versorgt den Körper mit reichlich Vitaminen, Mineralien, Ballaststoffen und Antioxidantien, die das Immunsystem stärken und Entzündungen mindern. Sie unterstützt die Herzgesundheit, verbessert die Verdauung und hilft, das Risiko chronischer Krankheiten wie Diabetes und Bluthochdruck zu senken.



Unsere Empfehlung

Genussmoment

Nimm dir bei jeder Mahlzeit ein paar Minuten, um bewusst in Ruhe zu essen. Beginne mit drei tiefen Atemzügen und konzentriere dich auf den Duft, das Aussehen und die Textur des Essens. Kaue langsam, schmecke jeden Bissen intensiv und lege das Besteck zwischendurch ab. Diese Routine fördert Achtsamkeit und ein gesünderes Essverhalten.



Detox Selbstfürsorge

»Endlich wieder Zeit, achtsam mit meinem Körper umzugehen. Im Retreat konnte ich wirklich loslassen, entschleunigen und mich selbst spüren. Die Detox-Methoden haben mir geholfen, mich von altem Ballast zu befreien. Es war eine tiefgehende Erfahrung, meinen Körper zu spüren, ihn zu entlasten und neue Leichtigkeit zu gewinnen.« (Lisa)

Detox Selbstfürsorge - Was ist das?

Detox-Maßnahmen sind Praktiken, die darauf abzielen, den Körper von Schad- und Giftstoffen zu befreien. Dafür nutzen wir im Rahmen des Retreats zum Beispiel das Trinken von frischem Quellwasser, Ölziehen, morgendliches Zitronenwasser, Flohsamenschalen, Bitterstoffe, Basenfußbäder, Trockenbürstenmassagen, Peelings, Leberwickel oder Wechselduschen.

Wie stärkt es deine Gesundheit?

Die oben genannten Praktiken wirken stärkend, indem sie die Entgiftungsfunktion der Leber anregen, Schadstoffe binden, die Verdauung regulieren, die Durchblutung fördern, das Immunsystem stärken und den Körper revitalisieren. Indem wir unseren Körper verwöhnen und ihm Zuwendung schenken, stärken wir gleichzeitig unseren „Selbstfürsorgemuskel“ für den Alltag.



Unsere Empfehlung

Lemonboost

Beginne deinen Tag mit einem Glas warmem Zitronenwasser. Presse den Saft einer halben Zitrone in 250 ml Wasser und trinke es auf nüchternen Magen. Diese einfache Detox-Maßnahme unterstützt deine Verdauung, stärkt dein Immunsystem und hilft dir, deinen Körper sanft zu entgiften – ideal für einen frischen Start in den Tag!



Achtsame Kommunikation

»Ich erlebte den Umgang in der Gruppe als unglaublich wertschätzend, achtsam und zutiefst vertrauensvoll.« (Tina)
»Die Fürsorge der beiden Kursleiterinnen haben optimale Bedingungen geschaffen, sich in der Gruppe öffnen zu können, um sich selbst zu begegnen.« (Hilke)

Achtsame Kommunikation - Was ist das?

Die Achtsame Kommunikation ist eine besondere Methode, die durch klare, respektvolle Leitlinien einen vertrauensvollen Raum für authentischen Austausch schafft. In diesem geschützten Rahmen kann es möglich werden, Gedanken und Gefühle ohne äussere Fassade offen mitzuteilen. Diese besondere Form der Kommunikation fördert nicht nur persönliche Einsichten, sondern auch gemeinsames Wachstum in der Gruppe und fördert eine tiefe, menschliche Verbundenheit.

Wie stärkt es deine Gesundheit?

Durch das achtsame Sprechen und Zuhören entsteht ein gesundes Gemeinschaftsgefühl, das emotional stabilisierend wirkt und die Resilienz stärkt. Diese Kommunikationsform bringt Menschen näher zueinander und zu sich selbst – ein wertvoller Beitrag zur psychischen Gesundheit.



Unsere Empfehlung

Tiefe lauschen

In deinem nächsten Gespräch richte deine volle Aufmerksamkeit auf dein eigenes Zuhören. Beobachte, wie präsent du bist: Driften deine Gedanken ab? Wartest du auf eine Gelegenheit zu antworten? Bring deine Aufmerksamkeit sanft zurück zum Gesagten, ohne dich zu bewerten. Das hilft dir, dein eigenes Zuhörverhalten wahrzunehmen und fördert eine offenere, tiefere Art des Zuhörens.



Energizer-Morgenritual

»Normalerweise brauche ich morgens ewig, um in den Tag zu kommen. Hier fühlte ich mich nicht nur wach, sondern auch richtig gut in meinem Körper.« (Benjamin)

Der morgendliche "Energizer" - Was ist das?

Unser gemeinsames Morgenritual kombiniert Bewegung, Atemübungen, Meditation und Journaling. Dadurch werden Körper und Geist belebt, sodass du voller Energie und Klarheit in den Tag starten kannst. Diese stärkende Routine kann dir als Inspiration für deinen Alltag dienen und dich auch im Nachgang dabei unterstützen, dich morgens bewusst auszurichten.

Wie stärkt es deine Gesundheit?

Sanfte Schüttel- und Dehnübungen zur Musik regen den Kreislauf und die Durchblutung an und steigern die Energie. Die gezielten Atemübungen helfen dabei, den Geist zu klären und Stress abzubauen. Kurze Meditationen sorgen für innere Ruhe und Fokus. Das Schreiben zu inspirierenden Fragen schenkt dir eine bewusste geistige Ausrichtung für den Tag und neue Einsichten.



Unsere Empfehlung

Morgenbeat

Starte deinen Tag mit einem kurzen, energetisierenden Ritual:
Wähle deinen Lieblingssong und tanze fünf Minuten lang dazu.
Bewege dich frei und lasse den Rhythmus der Musik deinen Körper leiten. Diese kreative Bewegung aktiviert deine Muskulatur, hebt die Stimmung und setzt positive Energien frei – perfekt für einen frischen, gut gelaunten Start in den Tag!



Atem und Klang

*»Danke für diese wundervolle Möglichkeit, meine eigene Stimme zu finden, mich mit anderen zu verbinden und dabei in die tiefe Kraft des Atems und der Musik einzutauchen.«
(Peter)*

Atem und Klang - Was ist das?

Atem und Klang sind kraftvolle Werkzeuge. Bewusste Atemübungen, wie tiefes Ein- und Ausatmen, Summen, gemeinsames Singen oder das Hören von Tönen, kann zentrierend und harmonisierend wirken. Wenn wir unseren Atem und den Klang unserer eigenen Stimme bewusst erleben, stärkt dies die Verbindung zu uns selbst und der Gruppe. Sogenannte Medizinlieder öffnen unser Herz und berühren uns auf einer tiefen Ebene. Wir laden zum Mitsingen oder Lauschen ein.

Wie stärkt es deine Gesundheit?

Singen gewinnt in der Gesundheitsförderung zunehmend an Anerkennung. Durch gezielte Atemübungen und gemeinsames Singen können wir unser Nervensystem beruhigen und den Stressabbau aktiv unterstützen. Diese Praktiken stärken die Atemmuskulatur und das Immunsystem, fördern die Durchblutung und verbessern den Sauerstofffluss. Darüber hinaus stärkt gemeinsames Singen unsere emotionale Resilienz: Es hilft, negative Emotionen abzubauen, Ängsten und Depressionen entgegenzuwirken und sogar chronische Schmerzen zu lindern.



Unsere Empfehlung

Mmm-Meditation

Setze dich bequem hin, atme tief ein und beim Ausatmen summe einen sanften Ton, wie ein „Mmmm“. Spüre die Vibration in deinem Brustkorb und Gesicht. Wiederhole dies einige Atemzüge lang, um dich mit deiner Stimme und Atmung zu verbinden. Diese Übung fördert Entspannung und stärkt dein inneres Gleichgewicht.



Meditation und Stille

*»Den Moment im Wald, den Augenblick der Stille, in der sich alles von innen nach außen dehnen konnte, den nehme ich mit. Jetzt weiß ich, wie es sich anfühlt und wie ich da hin gekommen bin. Endlich einmal jedes Wollen losgelassen ... und dann: Stille.«
(Antje)*

Meditation und Stille - Was ist das?

Stille bietet Raum, um zur Ruhe zu kommen und Klarheit und Inspiration zu finden. Wir können sie zum Beispiel während der Meditation oder beim Aufenthalt in der Natur erfahren. Wenn das alltägliche Rauschen der Ereignisse und der uns umgebenden Welt leiser wird, verfeinert sich die innere Wahrnehmung und wir hören unsere Bedürfnisse, Sehnsüchte und Herzensanliegen, die im Alltag so oft übertönt werden. Im Retreat reduzieren wir die Flut an Reizen, was unser Gehirn entlastet und erleichtert.

Wie stärkt es deine Gesundheit?

Phasen der Stille können das Bewusstsein für den gegenwärtigen Moment stärken und damit Stress verringern und die Verbindung zu uns selbst intensivieren. Regelmäßige stille Meditation hilft auch dabei, Gefühle wahrzunehmen und zu verarbeiten und fördert Entspannung, Gelassenheit und inneren Frieden.



Unsere Empfehlung

Zwischenklang

Suche dir einen ruhigen Ort und setze dich bequem hin. Schließe die Augen und nimm drei tiefe Atemzüge. Lasse dann den Atem natürlich fließen und richte deine Aufmerksamkeit auf die Stille zwischen den Geräuschen und Gedanken. Bleibe einige Minuten in dieser stillen Wahrnehmung. Sie bringt dir Klarheit und innere Ruhe.



Zyklen und Elemente

»Wind, die Sonne, das Rauschen der Bäume – all das hat mir eine Ruhe geschenkt, die ich lange vermisst habe. Es fühlt sich an, als ob die Elemente mich daran erinnern, wer ich wirklich bin. In der Natur ist alles einfacher und klarer, und ich habe das Gefühl, wirklich anzukommen.« (Josef)

Zyklen und Elemente - Was ist das?

Alles Leben in der Natur ist geprägt von Kreisläufen, wie Tag und Nacht, den Jahreszeiten oder den Mondphasen, von denen auch unser Inneres beeinflusst wird. Jedes der Elemente - Erde, Wasser, Luft und Feuer - trägt seine eigene Qualität in sich, mit der wir uns bewusst verbinden können. Indem wir Momente der Ruhe, Bewegung und Achtsamkeit in der Natur einplanen, können wir uns von diesen Rhythmen und Kräften inspirieren lassen.

Wie stärkt es deine Gesundheit?

Der bewusste Kontakt zu den natürlichen Zyklen und Elementen fördert innere Ausgeglichenheit und schafft Vertrauen in das natürliche Auf und Ab des Lebens, das Werden und Vergehen. Licht, Wärme und frische Luft stärken das Immunsystem. Erdung beruhigt das Nervensystem. Der Rhythmus der Natur unterstützt den natürlichen Biorhythmus und harmonisiert den Hormonhaushalt.



Unsere Empfehlung

Lichtblick

Beginne den Tag damit, die Sonne zu begrüßen. Gehe morgens nach draußen, schließe kurz die Augen und atme tief ein. Spüre die Wärme der Sonne, selbst an wolkigen Tagen, und lass das Licht dein Gesicht berühren. Diese kurze Verbindung synchronisiert deinen inneren Rhythmus mit dem natürlichen Tagesablauf und fördert Vitalität, macht dich wacher und zufriedener.



Kontakt

Britta Jörg

E-Mail britta@innerhealermindset.de
Telefon +49 176 21227294
Website www.innerhealermindset.de



Kirstin Lütgen

E-Mail mail@kirstinluetgen.de
Telefon +49 177 9743751
Website www.kirstinluetgen.de



Informationen zu kommenden Retreats auf
www.innerhealermindset.de/reset-retreat



Massgeschneiderte Retreats

Sie wünschen sich ein maßgeschneidertes Retreat, das zeitlich, örtlich oder thematisch abgestimmt ist auf eine bestimmte Gruppe von Menschen? Wir kommen auch zu Ihnen.

Bitte sprechen Sie uns an!





Wir helfen dir bei der Umsetzung

Hast du Lust, dich mit dem Thema Selbstfürsorge zu verbinden?
Möchtest du den im Retreat angestoßenen Wandel vertiefen oder
bist du neugierig auf uns beide und unsere Art mit Gruppen zu
arbeiten?

Unsere offenen, online stattfindenden **Herzraumtreffen** geben dir
die Gelegenheit dazu. Es ist ein virtueller Raum des achtsamen
Austauschs, der durch kleine gesunde Impulse die Selbstfürsorge
im Alltag lebendig halten kann.

Komm vorbei! Wir freuen uns, dich zu treffen!

www.innerhealermindset.de/herzraum-treffen

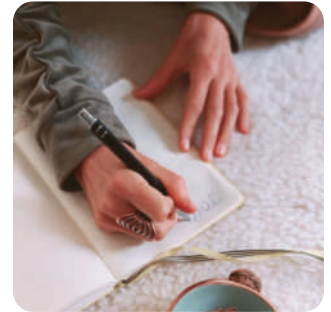




Impressionen & Stimmen

»Hätte ich Erwartungen gehabt, wären sie durch das Retreat absolut übertroffen worden. Denn der ganze Aufbau, die Inhalte, das Ambiente, die beiden wunderbaren Seminarleiterinnen und die anderen Teilnehmer haben dazu beigetragen, unvergessliche Momente zu erleben. Und jetzt nach schon beinahe 2 Wochen wieder in der Heimat, kann ich sagen, ich habe unglaublich viel mit genommen: an Eindrücken, Erfahrungen und Heilung auf allen Ebenen.«
(Isabel)

»Die Kombination von Meditation, Achtsamkeit, Reflexion, Kreisgesprächen und Waldtherapie ist so eine wunderbare Geschichte, man kommt in eine innere Ruhe und tiefe Entspannung, so dass eine innige Verbindung mit der Natur entsteht, die ich so noch nie erlebt habe.«
(Eric)





»Vor Beginn des Retreats ging es mir sehr schlecht und ich befand mich tief in einer Negativspirale. Meine Frau hat mir ein paar Tage vorher gesagt, ich solle auf mich achten und wieder achtsamer werden. Also habe ich mich auf das Retreat eingelassen. Was für ein Glück!«
(Eric)

»Nach dem Retreat war ich selbst erstaunt, wie gut mir die Zeit getan hat. Ich habe viele Impulse mitgenommen, die ich nach und nach versuche in meinen Alltag einzubauen. Und was soll ich sagen: es hat wirklich gutgetan, mich einfach mal auf mich einzulassen!«
(Sabine)

»Von Herzen danke ich euch, dass ihr mir gezeigt habt, wie ich das Vertrauen in mich und meine Kräfte wieder finden und pflegen kann. Es ist nämlich alles in mir. Ein wunderbarer Satz.«
(Iris)



Die Libelle

als die Naturbegleiterin unserer Retreats steht für:

- Leichtigkeit und Flexibilität.
- Sich von Ballast befreien und loslassen.
- Die eigene wahre Größe entdecken.
- Den eigenen Weg gehen: Ein Weg, der sich stimmig und leicht anfühlt.
- Nach den eigenen Werten leben: Was ist wirklich wichtig?
- Veränderungen annehmen und mutig Neues ausprobieren.
- Sich neu ausrichten.

Wir lassen uns von den Qualitäten der Libelle inspirieren!







Willkommen bist du, so wie du bist!



www.innerhealermindset.de/reset-retreat