



TRÄUMEN & LOSGEHEN RETREAT

BERGMAGIE

OFFLINE & VERBUNDEN

Dieses Wochenende in den Bergen ist genau richtig für jede Frau, die für ihre beruflichen Träume losgehen möchte.

WORKSHOPS | YOGA | MEDITATION | BEWEGUNG IN DER NATUR | ZEIT FÜR DICH

30.6.-2.7.2023 IN KOLM SAIGURN, RAURISER TAL

WWW.SVENJAKRAUSE.COM

Für wen ist dieses Retreat perfekt geeignet?

Für jede Frau, die Lust hat, für ihre beruflichen Träume loszugehen! An diesem Wochenende stärken wir deine Wurzeln, damit du fliegen kannst - egal wohin es dich zieht!

Egal was dein Traum gerade ist, sei es der Sprung in die Selbstständigkeit oder berufliche Veränderung in der Festanstellung - wir widmen uns diesem sowohl individuell als auch gemeinsam in der Gruppe und ich gebe dir wertvolle Impulse mit, die sich positiv auf dich persönlich auswirken und dazu beitragen dein Business oder dein Arbeitsumfeld traumasensibel und im Einklang mit einem regulierten Nervensystem zu gestalten. Du wirst in der wundervollen Bergwelt des Rauriser Tals in Kolm Saigurn eintauchen in die Verbindung von Körper und Geist, neue Erfahrungen machen und ganz bei dir ankommen. Die Magie der Berge und die Zeit ohne Handyempfang schaffen dafür den perfekten Rahmen!

Du hast eine Idee, ein Kribbeln im Bauch, das dir sagt: Ja, ich möchte was verändern. Du arbeitest mit und für Menschen, bist Beraterin, Coach, Trainerin, Therapeutin, Personalentwicklerin, Recruiterin oder bietest eine andere tolle Dienstleistung an z.B. Fotografie, Yoga, Schmuckdesign - EGAL was es ist - dieses Wochenende ist genau richtig für dich, wenn du Lust hast dich zu stärken und dir ein berufliches Umfeld zu gestalten, das dir gut tut statt dich ständig zu ermüden.

Folgenden Fragen werden wir uns u.a widmen:

Was bedeutet eigentlich "traumasensibel" und wie kann ich das Wissen für mich persönlich und in meinem Arbeitsumfeld einbringen? Warum ist es so wichtig und heilsam, im Umgang mit Menschen mehr über das Nervensystem und den Zusammenhang zwischen Prägungen aus der Kindheit und den Umgang mit stressigen Situation zu wissen und wie du damit umgehen kannst? Wie schaffe ich einen sicheren Raum für die volle Entfaltung meiner KundInnen, MitarbeiterInnen, BewerberInnen etc. und warum ist ein "sicherer Raum" überhaupt soooo wichtig?

THERE IS NO WIFI WHERE WE ARE

BUT I PROMISE YOU'LL FIND A BETTER CONNECTION



Worin liegt die Magie dieses Retreats?

- In der Zeit, die du dir ganz bewusst nimmst für dich und deine Ideen und Träume - in der Gemeinschaft einer tollen Gruppe und ganz für dich.
- Im Austausch mit tollen Frauen.
- In der Mischung aus Wissensimpulsen und eigenen körperlichen und geistigen Erfahrungen.
- In der absolut traumhaften Berglandschaft des Rauriser Tals, inmitten wunderschöner und kraftvoller Natur.
- Offline Zeit - Es gibt dort keinen Handyempfang.

Lass dich unterstützen und die Magie einfach passieren.



SHE BELIEVED SHE COULD

SO SHE DID

Was du bekommst...

- Zeit für dich und deine Themen!
- Du bekommst Impulse und Inputs aus dem Bereich der Persönlichkeitsentwicklung, der Neurosystemischen Integration, traumasensiblen Coaching uvm.
- Du schaust ganz konkret, wie du dieses Wissen für dich und dein Arbeitsumfeld anwenden kannst und gehst mit einem gut gefüllten Ressourcenrucksack und vielen praktischen Umsetzungsideen im Gepäck wieder nach Hause.
- Yogapraxis, Meditation, Achtsamkeitsübungen, gemeinsame Morgenroutine
- Gemeinsame Wanderung, angepasst an das Niveau der Gruppe - also keine Sorge!
- Du hast die Möglichkeit verschiedene Dinge mit Begleitung auszuprobieren (wenn du möchtest), z.B. Eisbaden, Barfussgehen in den Bergen, Kneippen und einiges mehr.
- Im Anschluss an das Retreat noch ein gemeinsamer Zoom-Call mit der Gruppe für einen weiteren Impuls von mir plus wertvollem Austausch in der Gruppe.
- Liebevoll ausgewählte und gestaltete Willkommensgeschenke
- Wieder daheim: Eine Online-Coaching Session mit mir für deinen "Rückenwind" und um in die Umsetzung zu kommen und loszugehen für deinen Traum.
- Wieder daheim: Dein individuell gestalteter Handyhintergrund mit deiner persönlichen Affirmation, um dich jeden Tag daran zu erinnern, für deine Träume loszugehen.
- Eine richtig gute Zeit mit tollen Menschen!

Ablauf

FREITAG | 30.6.2023 | 12:30 UHR

Ankommen & Kennenlernen bei einem gemeinsamen Mittagessen
Workshop #1
Spaziergang
Yoga in der Natur (je nach Wetterlage)
Abendessen

SAMSTAG | 1.7.2023

Morgenaktivierung an der frischen Luft
Frühstück
Wanderung
Zeit für dich & deine Gedanken, fürs Eisbaden,
Journaling oder wonach dir gerade ist
Workshop #2
Abendessen
Abendentspannung oder falls das Wetter es zulässt:
Sterne gucken und Lagerfeuer

SONNTAG | 2.7.2023 | ENDE: ZUR MITTAGSZEIT

Morgenaktivierung an der frischen Luft
Frühstück
Yoga in der Natur (je nach Wetterlage)
Abschlussrunde

Je nach Wetterlage und Wunsch der Gruppe halte ich einige Programmpunkte flexibel. Je nachdem, welchen Beruf du ausübst, werde ich die Inhalte danach ausrichten, um optimal auf dich und deine Themen eingehen zu können. Daher bitte bei der Anmeldung angeben.

Außerdem gilt natürlich: Alles kann, nichts muss. Wenn dir nach Zeit nur für dich ist, dann ist das selbstverständlich total okay. Achte da gut auf dich!



HIER IST GANZ VIEL RAUM FÜR
DEINE TRÄUME

*Diese Auszeit ist für dich,
wenn...*

... du Zeit für dich und deine Träume haben möchtest. Verbunden mit der Magie der Berge, einer Gruppe großartiger Frauen und liebevoll und traumasensibel begleitet.

... du Lust hast auf eine Portion wertvolles Wissen rund um das Nervensystem und traumasensible Begleitung, verbunden mit körperlicher und geistiger Entspannung, neuen Erfahrungen, Bewegung in der Natur und gutem Essen.

... du erfahren möchtest, wie du gut auf dich achten kannst, nicht ausbrennst im Alltag und dieses Wissen nicht nur für dich, sondern auch dein Arbeitsumfeld, deine KundInnen, BewerberInnen, KollegInnen etc. supergut einsetzen kannst.

Mein Tipp für dich....

Komm in Ruhe und ohne Hektik an und lass dir auch danach noch mindestens einen Tag Zeit daheim zum Integrieren und um alles sichern zu lassen. Vielleicht gönnst du dir sogar noch ein paar Urlaubstage am Ammererhof im Anschluss.

AUSBLICK VOM AMMERERHOF

Die Eckdaten



DATUM | 30.6 - 2.7.2023

START | 12:30 Uhr am Freitag

ENDE | ca. 12:00 Uhr am Sonntag

PREIS | 450€ inkl. MwSt. zzgl. Unterkunft & Verpflegung
DER FRÜHE-VOGEL-PREIS | 400€ (gültig bis 31.1.2023)

UNTERKUNFT & VERPFLEGUNG | Es sind mehrere DZ und ein paar EZ für dich reserviert, teilweise mit Sternenblick! Diese kosten zwischen 77€-87€ inkl. Frühstück. Halbpension kostet 18€ zzgl. Getränke. Unterkunft und Verpflegung zahlst du direkt am Ammererhof. Weitere Infos dazu bei Anmeldung.

GASTGEBER | Ammererhof in Kolm Saigurn, Rauriser Tal, www.ammererhof.at

GRUPPENGROSSE | min. 6, max. 10 Teilnehmerinnen

Ich freue mich von Herzen auf dich!
Deine Svenja

**ENTSCHEIDE DICH LOSZUGEHEN
SCHRITT FÜR SCHRITT,**

IN DEINEM TEMPO + GANZ BEI DIR



Hej! Ich bin Svenja

Für mehr Informationen zu mir schau gerne auf meiner Webseite oder bei meinem Podcast "TRÄUMEN & LOSGEHEN" vorbei.

An diesem Wochenende bin ich nicht alleine für euch da, sondern werde von tollen Menschen unterstützt. Von wem? Das erfahrt ihr bald auf www.svenjakrause.com

ANMELDUNG

Schreib mir eine Email an hej@svenjakrause.com oder nutze das Anmeldeformular auf www.svenjakrause.com/bergmagie

WWW.SVENJAKRAUSE.COM