Ich // PAUSE // Refresh – am Blühenden Barock

ENTFALTUNGSRAUM

Weniger Hamsterrad, mehr Freude und Flow!

Regeneriere Dich selbst mit stärkenden und entschleunigenden Übungen.

Mit Impulsen für Herz, Hand und Verstand – aus Wissenschaft und langjähriger Coaching-Erfahrung. Mit viel Zeit für Dich und Deine Themen. Genieße die Ruhe, die Natur. Lass Dich herzlich verwöhnen.

Spüre Lebensfreude pur!

Ich || PAUSE || Refresh
am Blühenden Barock

Nimm Dir 2 Tage Zeit nur für Dich. Entdecke und reaktiviere Deine Kraftquellen, mach Dir unbewusste Stolpersteine bewusst und beginne einen guten Umgang damit. Finde Deine Techniken, die Dich in die Ruhe bringen. Unterstützt durch 2 erfahrene Achtsamkeitscoaches, eine stärkende Kleingruppe und die Natur.

Dann ist unser Kurz-Retreat genau richtig für Dich:

- ***Du fühlst Dich zunehmend im Hamsterrad und möchtest etwas verändern***
- ***Du möchtest dem, was Du als sinnvoll empfindest, was Du wirklich willst, auf die Spur kommen***
- ***Du möchtest mit Abstand auf herausfordernde Situationen Deines (Berufs-) Lebens schauen***
- ***Du möchtest Dich mit wohltuenden Menschen verbinden und damit Deine Resilienz stärken***
- ***Du möchtest ein paar Tage digital Detox praktizieren und/oder ungesunde Gewohnheiten durchbrechen***
- ***Du möchtest die Seele baumeln lassen, auftanken, Klarheit und Orientierung für das finden, was ansteht.***

In unseren Sessions laden wir Dich ein zu vielfältigen Achtsamkeits- und Körperübungen. Kurze Impulse für Herz, Hirn und Hand z.B. zu Emotionaler Intelligenz & Achtsamkeit aus Wissenschaft und Praxis inspirieren Dich in Deiner Regeneration. Reflexion und Austausch in der Gruppe stärken Dich in Deiner Intention.

Zwischen den Einheiten hast Du ausreichend Zeit, die Erfahrungen nachwirken zu lassen. Genieße die Ruhe und die Natur.

Martina Bär-Sieber & Menexia Kladoura
EntfaltungsRaum
Rosenstraße 5B, 71640 Ludwigsburg

WILLKOMMEN@ERAUM.INFO
WWW.ERAUM.INFO

Termine & Locations

Ich // PAUSE // Refresh – Dein Retreat am Ammersee

ENTFALTUNGSRAUM

Weniger Hamsterrad, mehr Freude und Flow!

Regeneriere Dich selbst mit stärkenden und entschleunigenden Übungen.

Mit Impulsen für Herz, Hand und Verstand – aus Wissenschaft und langjähriger Coaching-Erfahrung. Mit viel Zeit für Dich und Deine Themen. Genieße die Ruhe, die Natur. Lass Dich herzlich verwöhnen.

Spüre Lebensfreude pur!

Ich // PAUSE // Refresh
Dein Retreat am Ammersee

Nimm Dir 2 Tage Zeit nur für Dich. Entdecke und reaktiviere Deine Kraftquellen, mach Dir unbewusste Stolpersteine bewusst und beginne einen guten Umgang damit. Finde Deine Techniken, die Dich in die Ruhe bringen. Unterstützt durch 2 erfahrene Achtsamkeitscoaches, eine stärkende Kleingruppe und die Natur.

Dann ist unser Kurz-Retreat genau richtig für Dich:

- ***Du fühlst Dich zunehmend im Hamsterrad und möchtest etwas verändern***
- ***Du möchtest dem, was Du als sinnvoll empfindest, was Du wirklich willst, auf die Spur kommen***
- ***Du möchtest mit Abstand auf herausfordernde Situationen Deines (Berufs-) Lebens schauen***
- ***Du möchtest Dich mit wohltuenden Menschen verbinden und damit Deine Resilienz stärken***
- ***Du möchtest ein paar Tage digital Detox praktizieren und/oder ungesunde Gewohnheiten durchbrechen***
- ***Du möchtest die Seele baumeln lassen, auftanken, Klarheit und Orientierung für das finden, was ansteht.***

In unseren Sessions laden wir Dich ein zu vielfältigen Achtsamkeits- und Körperübungen. Kurze Impulse für Herz, Hirn und Hand z.B. zu Emotionaler Intelligenz & Achtsamkeit aus Wissenschaft und Praxis inspirieren Dich in Deiner Regeneration. Reflexion und Austausch in der Gruppe stärken Dich in Deiner Intention.

Zwischen den Einheiten hast Du ausreichend Zeit, die Erfahrungen nachwirken zu lassen. Genieße die Ruhe und die Natur.

Martina Bär-Sieber & Menexia Kladoura

WILLKOMMEN@ERAUM.INFO
WWW.ERAUM.INFO

Termine & Locations