

Die Quintessenz

Körper, Geist und Seele



RETREAT IN DER NATUR



Regeneration für Körper, Geist und Seele beim Gehen
3 Tage & 2 Nächte Auszeit durch Franken

* Zeit für DICH * Kraft aus der Natur schöpfen

Erlebe ein einzigartiges Retreat, das Dir hilft Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. In einer kleinen Gruppe erkunden wir miteinander die heilsame Kraft der Natur und schaffen einen geschützten Raum für Regeneration und neue Energie!

Wir freuen uns auf DICH!
Besuche gerne unsere Webseite
und melde DICH an:





0152/0976 3556

www.diequintessenzkgs.de

diequintessenzkgs@web.de



RETREAT IN DER NATUR



Was Dich erwartet:



- * **Tägliche Wanderungen** (ca. 10 km): Spüre die erdende Wirkung der Natur, gemeinsam die Umgebung erkunden
 - * **Achtsamkeitsübungen:** Lerne, den Moment bewusst zu erleben und inneren Frieden finden
 - * **Resilienztraining:** Stärke Deine mentale Widerstandskraft und entdecke neue Perspektiven für Deinen Alltag
 - * **Gezielte Wahrnehmungsübungen:** Schärfe Deine Sinne und entwickle ein tiefes Verständniss für Dich selbst und Deine Umgebung
 - * **Zeit für Regeneration:** Lass los, finde innere Ruhe und tanke neue Energie
 - * **Das Miteinander ErLeben:** Fühle Dich in der Gruppe getragen und inspiriert
- Miteinander wachsen und voneinander lernen

FÜR WEN IST DAS RETREAT GEEIGNET?

DIESES RICHTET SICH AN ALLE, DIE SICH NACH ENTSCHLEUNIGUNG, EINER TIEFEN VERBINDUNG ZUR NATUR UND EINEM UNTERSTÜTZENDEN GRUPPENERLEBNISS SEHNEN,
EGAL OB DU NEUE KRAFT SCHÖPFEN, STRESS LOSLASSEN ODER EINFACH NUR ZEIT FÜR DICH GENIESSEN MÖCHTEST
HIER FINDEST DU EINEN GESCHÜTZTEN RAUM