

... und drinnen ist Sommer

4-Tage Empowerment Retreat im Nationalpark Kalkalpen

# Rewild yourself

Verbinde dich wieder mehr mit dir - über Körper, Verstand und Intuition

Lass deine Seele baumeln und finde Stille, Luft, Austausch, Anleitung, Reflexion und Integration

Lass dich zu dir selbst führen - von unberührter Natur und dem gemeinsamen Prozess in der Gruppe.

Praktiziere körperliche Übungen und schöpfe Gelassenheit und innere Klarheit

Lass los - was dich bedrückt oder stresst, dir den Atem oder den Schlaf raubt

Finde heraus, welche Techniken deine Widerstandskraft stärken und dich frei machen

Entdecke Methoden, die schnell Entlastung, Ruhe und gute Energie bringen

Spür dich und lerne einen gesunden Umgang mit Emotionen aller Art

Füttere dich mit Zeit und Raum und stelle dir neue Fragen

The mind is like water. When it's turbulent, it's difficult to see. But when it's calm, everything becomes clear.

Buddha





## Unplug and Reload Methoden

Arbeiten mit dem Mindset – Rewiring your brain

Embodiment Coaching - Atemtechniken und Stimmaktivierung

Detox – Nervensystem regulieren und Loslassen

Facilitating Change Praxis – Innere Präsenz kultivieren

Selfcare Techniken - Naturarbeit

Methoden und Selbstführung hin zu mehr Resilienz

Arbeit mit Grenzen, Emotionen, Konflikten

Einzel- und Gruppenarbeiten

Reflexionsrunden und Freundschaft pflegen: mit sich selbst

Well-Being, Wanderungen, Wasser, Abenteuer und Feiern



## Der Körper als Coach für Emotionen

When we can feel our body as the  
container,  
then the emotions and the sensations do  
not feel as overwhelming – they are being  
contained.

Peter Levine, PHD

## Und drinnen ist Sommer... Dieses Retreat ist für dich, wenn

Du gerne persönlich weiter wachsen möchtest

Du viel Stress, Druck oder auch Überforderung erlebst

Du wenig Zeit für dich selber hast

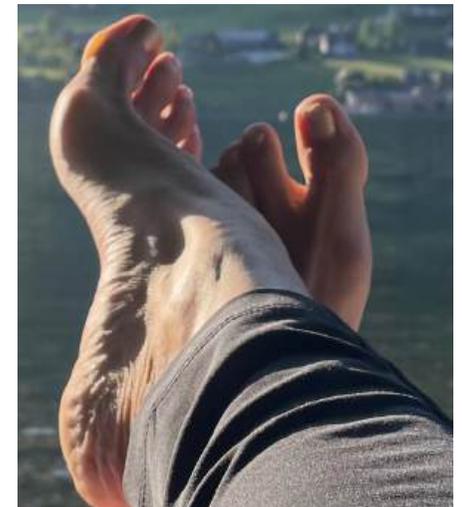
Du sehr viel leistest und Klarheit in einer inklusiven Gruppe suchst

Du deine Selbstführungskompetenz steigern möchtest

Du gerade sehr viel Veränderung erlebst

Du viel Neues vorhast und dich gut aufstellen willst dafür

antwort



Für Menschen, die daran glauben, dass sie über einen guten inneren Zustand ihre äußere Wirklichkeit positiv steuern können und die bereit sind, die passenden Tools kennen zu lernen und anzuwenden.

# .. und drinnen ist Sommer – 4 Tage Retreat im Nationalpark Kalkalpen

**Termine: 22. 4. 2025 – 26.4.2025 (Mittag – Mittag)**  
**5. 8. 2025 – 9.8.2025 (Mittag – Mittag)**

**Exklusiv: 4 - 6 Teilnehmer:innen**

## **Inkludiert:**

- 4 Tage Retreat: Gruppen- und Einzelsessions in wilder Natur
- Villa Sonnwend Nationalpark Lodge \*\*\*+
- Einzelzimmer mit Halbpension (Frühstücksbuffet, 4 Gang Abendmenü)
- Ranger Tour, Feuer-Session, Abschlussfeier
- Bahnhofstransfer, Parkplätze, Fahrradverleih

## **Investition: (exkl. Ust)**

**Anzahlung bei Buchung: 500.-**

## **Restzahlung:**

**Early Bird bis 15.12.2024 1.290.-**

**Bis 6 Wochen davor 1.550.-**

**I bring a friend abzgl. - 10%**

## **Storno**

100% Rückerstattung bis 60 Tage vor Beginn

50% Rückerstattung 30-59 Tage vor Beginn

0% Rückerstattung 0-29 Tage vor Beginn



## **Leitung:**

**Marie-Theres Euler-Rolle & Barbara Zuber**  
amwort.at & school-of-facilitating.de



**Infos und Anmeldung unter:**  
**amwort.at/atmen**

**euler-rolle@amwort.at**  
**zuber@barbara-zuber.de**  
**+43 – 1 – 235 09 62**





Pic by Sulzbacher