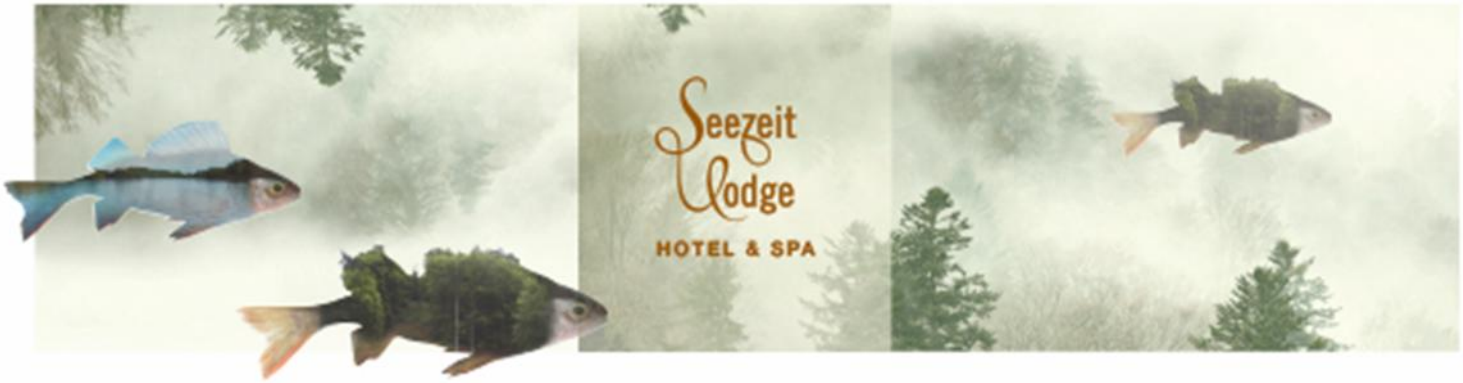


Seezeit re.connect re.treat am Bostalsee

-sechs Tage Bewegung, Natur und neue Impulse-

28. Februar – 05. März 2027

Das Programm Ihrer Wohlfühlzeit

(kleine Änderungen im Tagesablauf vorbehalten)

Wenn der Winter langsam dem Frühling weicht, beginnt eine Zeit des Wandels und des Aufbruchs. Eine Einladung, den Alltag hinter sich zu lassen, neue Erfahrungen zu sammeln und die Verbindung zu sich selbst und dem Leben bewusster zu erleben. Wann haben Sie sich zuletzt Zeit genommen, um wirklich im Moment anzukommen? Ihren Körper mit allen Sinnen wahrzunehmen, Ihrem eigenen Rhythmus zu folgen und offen zu sein für das, was Sie inspiriert und Ihnen guttut? Das Seezeit re.connect Retreat schafft dafür Raum: an einem besonderen Kraftort, eingebettet in die Natur rund um den Bostalsee, mit Bewegung, Entspannung, Impulsen für Körper und Geist, Naturerlebnissen und Seezeit Kulinarik. Begleitet von Stefanie Dell (Diplomyoga- und Achtsamkeitslehrerin, Longevity Coach) und Katharina Weber (Reiki-Meisterin & Life Coach).

Dein Rhythmus: Die sechs Tage im Überblick
Im Mittelpunkt stehen unsere vier Erlebniswelten, die Sie Schritt für Schritt auf Ihrer persönlichen Reise begleiten.

Basis aktivieren – Ankommen. Vitalisieren. Bei dir sein.
Mit achtsamen Impulsen und bewusster Entspannung finden Sie Ruhe, stärken Ihre Körperwahrnehmung und schaffen eine stabile Basis für die kommenden Tage.

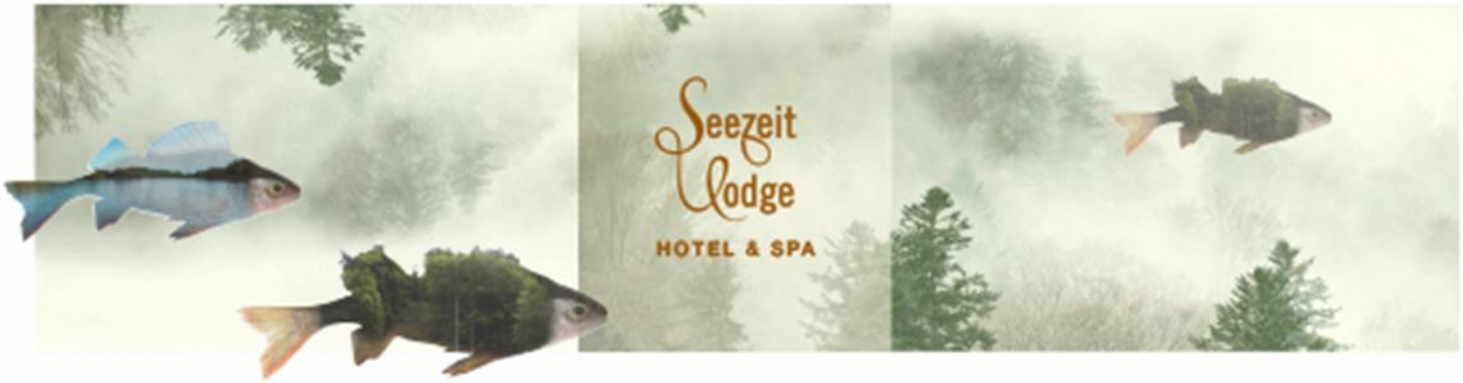
Kraft aufbauen – Deinen Körper spüren. Deine Stärke entdecken.
Yoga, Pilates und gezielte Körperarbeit laden Sie ein, Ihre körperliche und innere Kraft zu stärken. Erleben Sie, wie Bewegung, Balance und bewusste Präsenz Ihr Wohlbefinden unterstützen können.

Energie freisetzen – Neue Energie tanken. Lebendigkeit erleben.
Reiki, Meditation, bewusstes Atmen sowie Bewegung und Musik eröffnen Ihnen Raum, Anspannung loszulassen, neue Energie zu schöpfen und sich wieder lebendig zu fühlen.

Mental stärken – Klarheit gewinnen. Neue Perspektiven entdecken.
Inspirierende Impulse, bewusste Reflexion und kreative Visionsarbeit unterstützen Sie dabei, Ihre Bedürfnisse und Wünsche klarer wahrzunehmen, neue Perspektiven und Selbstwirksamkeit für Ihren Alltag zu entwickeln.

Tag 1 – Sonntag, 28. Februar 2027
Ankommen & verbinden – Willkommen bei Seezeit re.connect
Fokus: Zeit zum Ankommen. Zeit für Begegnungen. Zeit für dich.

- ab 15:00 Uhr: Individuelle Anreise und Check-In
- 16:00 Uhr: Treffpunkt in der Lobby – Entspanntes Kennenlernen und Ankommen in der Gruppe
- bis ca. 18:00 Uhr: Seezeit re.connect – Entdecke deinen persönlichen Kraftort (Vorstellung re.connect & Akteure)
- 19:00 Uhr: Gemeinsames Abendessen – Family Style Menü mit Seezeit re.connect Cocktail



Tag 2 – Montag, 01. März 2027
Basis aktivieren – Ankommen. Durchatmen. Bei dir sein.
Fokus: Körperwahrnehmung, Regeneration und innere Balance

- 07:30 bis 10:30 Uhr: Individuelle uVida-Ruheanalyse
- anschließend: Individuelles Frühstück und freie Zeit
- 15:45 bis 16:45 Uhr: Reiki – Ankommen, entspannen & neue Kraft schöpfen
- 17:00 bis 18:00 Uhr: Guter Schlaf – die Basis für Energie und Wohlbefinden
- 19:00 Uhr: Tasting – hausgemachte Fermente und gemeinsames Abendessen
- Im Anschluss: Entspannt in die Nacht – geführtes Schlafritual

Tagesfrage: Was brauche ich, um mich wohl und ausgeglichen zu fühlen?

Tag 3 – Dienstag, 02. März 2027
Kraft aufbauen – Deinen Körper spüren. Deine Stärke entdecken.
Fokus: Körperbewusstsein, Kraft, bewusste Ernährung und Lebensfreude

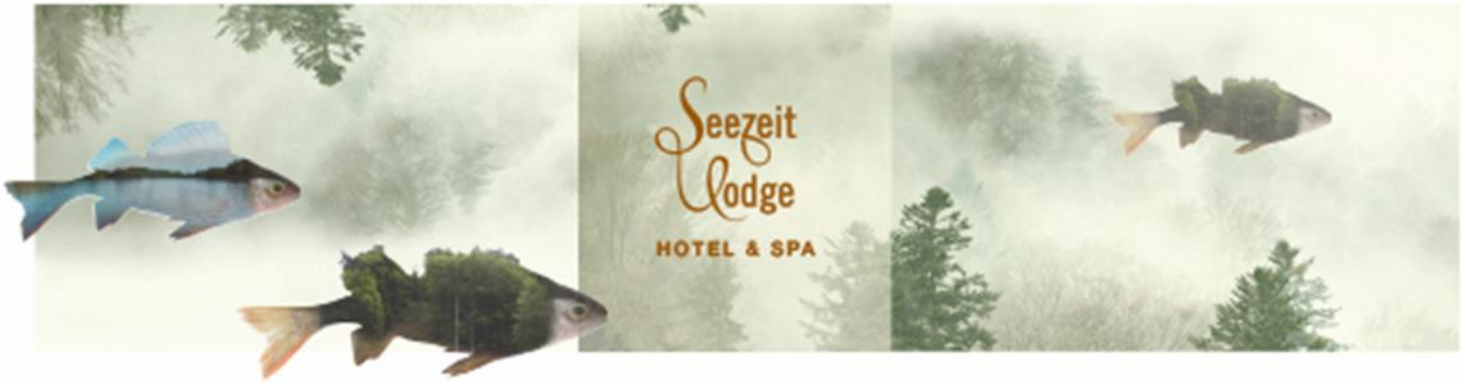
- 08:30 bis 09:30 Uhr: Yoga – Kraft, Balance & Körperbewusstsein
- anschließend: Bewusst frühstücken – Ernährung, die stärkt: Welche Lebensmittel fördern Wohlbefinden und geben Energie?
- 11:00 bis 11:30 Uhr: Meditation – Innere Ruhe und neue Stärke
- 17:00 bis 18:00 Uhr: Pilates trifft Faszientraining – Kraft & Beweglichkeit
- 19:30 Uhr: Gemeinsames Abendessen

Tagesfrage: Was gibt mir Kraft und stärkt mich?

Tag 4 – Mittwoch, 03. März 2027
Energie freisetzen – Neue Energie tanken. Lebendigkeit erleben.
Fokus: Regeneration, Nervensystem, Stressregulation, Resilienz und Lebendigkeit

- 09:00 bis 10:00 Uhr: Kaltbaden im See – Deinen Körper spüren, deine Kraft erleben und deine Komfortzone behutsam erweitern
- anschließend: Gemeinsames Frühstück und freie Zeit
- 11:30 bis 12:30 Uhr: Reiki – Entspannung, Balance & neue Energie
- anschließend: freie Zeit für Wellness und Entspannung
- 16:30 bis 18:00 Uhr: Atem, Bewegung & Musik – Nervensystem stärken, Stress regulieren und Lebendigkeit spüren
- 19:00 Uhr: Gemeinsames Abendessen

Tagesfrage: Was lässt mich lebendig fühlen?



Tag 5 – Donnerstag, 04. März 2027
Mental stärken – Mindset & Longevity – Klarheit gewinnen, Selbstwirksamkeit stärken.
Fokus: Mindset & Longevity – Klarheit, Selbstwirksamkeit und persönliche Ausrichtung

- 09:00 bis 09:30 Uhr: Atem, Achtsamkeit & Meditation – Klarheit und innere Ruhe oder „Re.connect-Morning walk“
- anschließend: Gemeinsames Frühstück und freie Zeit
- 11:00 bis 15:00 Uhr: Re.connect – Was tut dir wirklich gut? Coaching & Kreativ-Workshop mit Impulsvortrag „Die Kunst, gut zu leben“ – Longevity, Selbstwirksamkeit und persönliche Erfüllung
- anschließend: freie Zeit für Wellness und Entspannung
- 19:00 Uhr: Flying Dinner am Community Table mit Aperitif

Tagesfrage: Was möchte ich in meinem Leben bewusster gestalten?

Tag 6 – Freitag, 05. März 2027
re.connected – Dein individueller Kompass für zu Hause
Fokus: Erkenntnisse verbinden und in den Alltag mitnehmen

- 08:30 bis 09:15 Uhr: re.connected – Dein individueller Kompass für zu Hause
- anschließend: Gemeinsame Abschlussrunde – Erkenntnisse teilen und bewusst verabschieden
- anschließend: Gemeinsames Frühstück
- bis 11:00 Uhr: Check-Out und individuelle Abreise

Abschlussfrage: Was nehme ich konkret mit – und was möchte ich zu Hause umsetzen?