

**Seezeitlodge Impulse – Ruhe fühlen. Energie aufladen.
Klarheit erfahren. Inspiration finden.**

**-Ihr Coaching- und Achtsamkeits-Retreat am See
zur Vorweihnachtszeit-**

04. – 07. Dezember 2025

Das Programm Ihrer Wohlfühlzeit

(kleine Änderungen im Tagesablauf vorbehalten)

*In der Stille liegt eine Kraft. Das wird uns oft erst bewusst, wenn wir uns erlauben, wirklich zur Ruhe zu kommen, tief durchzuatmen und den Blick nach innen zu richten.
Inmitten der wunderschönen Natur rund um den Bostalsee, an unserem keltisch inspirierten Kraftort, laden wir dich ein, genau das zu tun: innehalten, auftanken und wieder bei dir selbst ankommen.*

Es erwarten dich vier Tage voller Inspiration, Entspannung und neuer Energie. Gemeinsam mit Stefanie Dell (Yoga- & Achtsamkeitslehrerin) und Katharina Weber (Reiki-Meisterin & Life Coach) begibst du dich auf eine sanfte Reise zu mehr Klarheit, innerer Ruhe und Resilienz.

Dieses Retreat ist für dich, wenn du ...

- **innere Ruhe finden** möchtest, um gelassener durch den Alltag zu gehen,
- deine **Resilienz stärken** und Stress bewusst loslassen willst,
- dich nach **Energie, Inspiration und Klarheit** sehnst,
- **Zeit und Raum für dich selbst** suchst
- und Lust hast auf **wertvolle Impulse in der Gruppe**.

Ein Wechselspiel aus Bewegung, Entspannung, Genuss & Reflexion

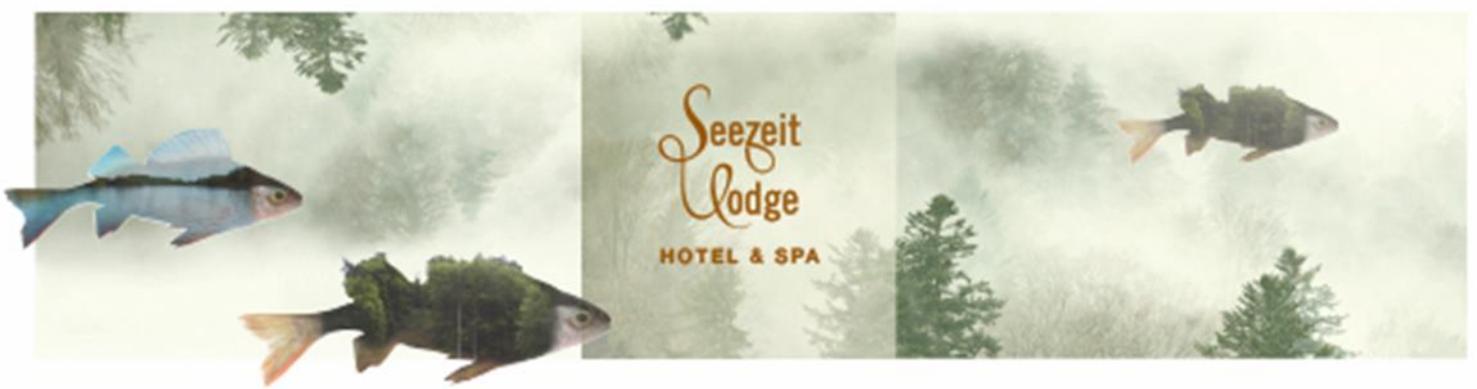
Jeder Tag unseres Retreats folgt einem natürlichen Rhythmus aus sanfter Bewegung, tiefgehenden Reflexionen, schönen Genussmomenten und bewusstem Innehalten.

Du beginnst den Morgen mit einer sanft mobilisierenden Yoga-Einheit, die dir frische Energie schenkt. In ausgewählten Achtsamkeitsübungen lernst du, wie du mit Meditation und Atem mehr Ruhe in dein Leben einlädst. Ein Spaziergang in der Natur schenkt dir Erdung und Klarheit. In einem inspirierenden Workshop erhältst du Impulse für deinen Lebensweg und entdeckst, wo du gerade stehst – und wo du hinmöchtest. Eine gemeinsame Reiki-Session hilft dir, Altes loszulassen, energetische Blockaden zu lösen und dich für Neues zu öffnen.

Doch vor allem geht es in diesen Tagen um **dich**: Darum, was dir gerade guttut, was du brauchst und wonach du dich sehnst.

Dieses Retreat ist ein liebevoller Rückzugsort für alle, die sich eine bewusste Auszeit gönnen möchten. Die Gruppengröße ist **auf 12 Teilnehmer/innen begrenzt**, um eine persönliche und tiefe Erfahrung zu ermöglichen.

Wir freuen uns auf dich! Steffi & Katha



Tag 1 – Donnerstag, 04. Dezember 2025

In der Ruhe ankommen

- Anreise ab 15:00 Uhr
- 16:00 Uhr: Treffpunkt Lobby und Kennenlernen der Gruppe
- gleich im Anschluss, bis ca. 18:00 Uhr: **Achtsamkeitsimpuls** – Ankommen und Ruhe fühlen
- 19:00 Uhr: Gemeinsames Abendessen

Tag 2 – Freitag, 05. Dezember 2025

Energie aufladen und Klarheit erfahren

- 08:00 – 09:15 Uhr: **Energieimpuls** – sanfte Yogapraxis zur Mobilisation
- Im Anschluss: Frühstück
- 11:00 – 13:30 Uhr: **Mentaler Impuls** – Klarheit gewinnen und Dein Leben bewusst ausrichten (Workshop)
- Im Anschluss: Freie Zeit zum Entdecken & Genießen
- 18:00 – 18:45 Uhr: **Ruheimpuls** – Achtsamkeitspraxis mit Atemübung und Meditation
- 19:30 Uhr: Gemeinsames Abendessen

Tag 3 – Samstag, 06. Dezember 2025

Energie aufladen und Inspiration finden

- 08:30 – 09:30 Uhr: **Energieimpuls** – Reiki-Session zum Energie aufladen und zur Harmonisierung deiner sieben Chakren
- Im Anschluss: Frühstück
- 11:30 – 13:00 / 13:30 Uhr: **Naturimpuls** (Spaziergang durch die Natur)
- Optional: gemeinsames Mittagessen & Austausch
- Im Anschluss: Freie Zeit zum Entdecken & Genießen
- 18:00 – 18:45 Uhr: **Ruheimpuls** – **Achtsamkeitspraxis** mit Atemübung und Meditation
- 19:30 Uhr: Gemeinsames Abendessen

Tag 4 – Sonntag, 07. Dezember 2025

In Ruhe und Energie sein

- 08:30 – 09:30 Uhr: **Energieimpuls** – sanfte Yogapraxis zur Mobilisation in der Jurte und Abschluss
- Im Anschluss: Frühstück
- Bis 11:00 Uhr: Check-Out