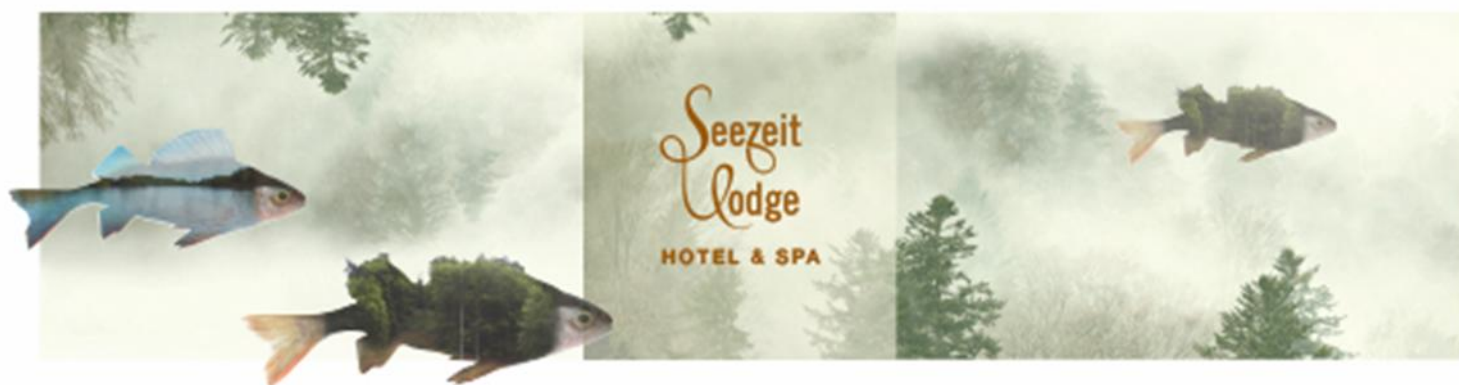




Seezeitlodge Impulse - Dein Innerer Kraftraum -Ihr Coaching- und Achtsamkeits-Retreat am See- für Balance, Freude und Leichtigkeit im Leben

mit Katharina Weber, Reiki Meisterin und Life Coach
und Stefanie Dell, Yoga- und Achtsamkeitslehrerin

22. – 25. Januar 2026

Das Programm Ihrer Wohlfühlzeit
(kleine Änderungen im Tagesablauf vorbehalten)

Traditionell verknüpfen wir den Beginn eines neuen Jahres gerne mit Vorhaben, und Veränderungen, die wir für uns und unser Leben wünschen. Obwohl wir den Wandel jederzeit einladen können: Die Winterzeit ihrer ganz eigenen Ruhe und Stille bietet uns eine wunderbare Möglichkeit innezuhalten und in uns hineinzuspüren – um aus dem Gefühl der Klarheit heraus unsere Kraft und unsere Ressourcen zu stärken und unseren Fokus für das neue Jahr zu setzen.

Wir alle möchten **glücklich und gesund** sein, uns wohlfühlen und die schönen Dinge des Lebens genießen. Aber was macht uns überhaupt glücklich? Was tun wir dafür, dass wir gesund bleiben? Was brauchen wir, um uns wohlzufühlen?

In unserer hektischen, schnelllebigen Welt und im stressigen Alltag vernachlässigen wir oft das Wichtigste in unserem Leben: uns selbst.

Dafür schenkt Ihnen unser Retreat Zeit und Raum.

Um ein gesundes und zufriedenes **Leben in Balance** zu führen, ist es ganz entscheidend, dass wir unsere Werte, Ziele und Herzenswünsche kennen. Unsere **Werte sind wie ein innerer Kompass**: Sie spiegeln unsere tiefsten Bedürfnisse, Wünsche und Sehnsüchte wider und helfen uns dabei, uns selbst besser kennenzulernen und der Mensch zu sein, der wir wirklich sein wollen.

Unser Retreat unterstützt Sie dabei, Klarheit über Ihren inneren Kompass zu gewinnen.

Zudem lernen Sie viele Möglichkeiten und Techniken in Theorie und Praxis kennen, um Ihre eigenen inneren Ressourcen zu aktivieren, gesunde Gewohnheiten zu stärken, achtsam mit Ihrem Körper, Ihren Gedanken und Ihren Gefühlen zu sein.

Am Ende des Retreats

- kennen Sie Ihre wichtigsten Werte.
- haben Sie erfahren, welchen Einfluss unsere Gedanken und unser Unterbewusstsein auf unsere Lebensqualität haben.
- haben Sie erste Antworten auf die Fragen: Wo für brenne ich? Was sind meine Herzenswünsche? Was will ich wirklich im Leben?
- wissen Sie, was Sie konkret im Alltag tun können, um Ihre Lebensqualität und Ihre Gesundheit zu fördern.
 - haben Sie Ihr Bewusstsein für physische und mentale Achtsamkeit gestärkt.
 - können Sie auf Basis Ihrer Werte Entscheidungen oder Handlungen ableiten, die Ihr Leben in die für Sie stimmige Richtung lenken.

An wen richtet sich das Retreat?

An alle, die Freude daran haben, sich selbst neu zu entdecken! An alle, die Inspiration und neue Impulse gewinnen wollen. Und an alle, die sich und ihrem Wohlbefinden einfach etwas Gutes tun und persönlich weiter wachsen möchten.

Hinweis: Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

Unser Tipp: Verlängern Sie Ihr Arrangement um eine weitere Traumnacht inklusive Seezeit Kulinarik und jeder Menge Zeit zum Entdecken & Genießen!



Tag 1 – Donnerstag, 22. Januar 2026
Zeit für Dich, Raum für Großes

- Anreise ab 15:00 Uhr
- 16:00 Uhr: Treffpunkt Lobby und Kennenlernen der Gruppe
- gleich im Anschluss, bis ca. 18:00 Uhr: **Achtsamkeitspraxis zum Ankommen und Durchatmen**
- 19:00 Uhr: Gemeinsames Abendessen

Tag 2 – Freitag, 23. Januar 2026
Neugier und Inspiration: Innere Nähe finden

- 8:30 – 9:15 Uhr: **Morgenroutine** – sanfte Yogapraxis zur Mobilisation
- Im Anschluss: Frühstück
- 11:00 – 13:30 Uhr: **WORKSHOP TEIL 1**
Dein innerer Kraftraum: für Balance, Freude und Leichtigkeit im Leben
- Im Anschluss: Freie Zeit zum Entdecken & Genießen
- 18:00 – 18:45 Uhr **Mind- & Kindful**: Achtsamkeitspraxis zum Verankern und Vertiefen
- 19:30 Uhr: Gemeinsames Abendessen

Tag 3 – Samstag, 24. Januar 2026
Klarheit und Leichtigkeit: Navigieren mit dem inneren Kompass

- 8:30 – 9:15 Uhr: **Morgenroutine** – sanfte Yogapraxis zur Mobilisation
- Im Anschluss: Frühstück
- 11:00 – 13:30 Uhr: **WORKSHOP TEIL 2**
Dein innerer Kraftraum: für Balance, Freude und Leichtigkeit im Leben
- Im Anschluss: Freie Zeit zum Entdecken & Genießen
- 18:00 – 18:45 Uhr **Mind- & Kindful**: Achtsamkeitspraxis zum Verankern und Vertiefen
- 19:30 Uhr: Gemeinsames Abendessen

Tag 4 – Sonntag, 25. Januar 2026
Vertrauen, Ruhe, Zuversicht: der inneren Kraft gewahr sein

- 8:30 – 9:30 Uhr: **Reiki-Session und Abschiedsritual in der Jurte**
- Im Anschluss: Frühstück
- Bis 11:00 Uhr: Check-Out