



Seezeitlodge Impulse - Ihr Coaching- und Achtsamkeits-re.treat am See - Loslassen. Raum schaffen. Energie entfalten.

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

21. – 24. Januar 2027

Das Programm Ihrer Wohlfühlzeit – Zeit zum Entdecken, Entspannen und Genießen
(kleine Änderungen im Tagesablauf vorbehalten)

Die Natur lebt es uns vor: Im Herbst lässt sie los, was nicht mehr trägt, um im Winter Raum für Regeneration und Neubeginn zu schaffen. Inmitten der winterlichen Ruhe rund um den Bostalsee, an unserem keltisch inspirierten Kraftort, laden wir dich ein, genau das zu tun: innehalten, auftanken und loslassen.

*Im Loslassen liegt eine leise, oft unterschätzte Kraft. Loslassen ist kein Aufgeben – es ist ein Akt von Klarheit, Selbstfürsorge und Vertrauen. Gerade zum Jahresende spüren viele von uns, wie viel wir getragen, gehalten und ausgehalten haben. Erwartungen, alte Rollen und Gewohnheiten, überholte Pläne, zu viele Reize, zu viele To-dos – innerlich wie äußerlich. Dieses Retreat lädt dich ein, innezuhalten und bewusst zu prüfen: Was gehört noch zu mir – und was darf gehen?
Erst wenn wir beginnen loszulassen, entsteht Raum – für Bewegung, Veränderung und neue Erfahrungen.*

*In einem geschützten und wertschätzenden Rahmen laden wir dich ein, diesen Raum zu öffnen und neue Blickwinkel einzunehmen. Dich erwarten vier Tage voller Inspiration, Entspannung und frischer Energie. Gemeinsam mit Stefanie Dell (Yoga- & Achtsamkeitslehrerin) und Katharina Weber (Reiki-Meisterin & Life Coach) begibst du dich auf eine **kraftvolle Reise zu mehr innerem Raum, gelebter Fülle und tiefer Verbundenheit – mit dir selbst, mit anderen und mit dem Leben.***

Mithilfe von Meditation, Achtsamkeit, Yoga und gezielten Coaching-Impulsen lernst du, Gedanken bewusst wahrzunehmen, sie nicht länger festzuhalten und neue innere Haltungen einzunehmen.
Loslassen wird so zu einer Fähigkeit, die du Schritt für Schritt in dein Leben integrieren kannst.

Dieses Retreat ist für dich, wenn du ...

- Altes sanft und friedvoll aus der Hand geben möchtest // spürst, dass es Zeit ist, Altes hinter dir zu lassen
 - ins Handeln kommen und deine Selbstwirksamkeit erfahren willst
 - dich für die Fülle und Vielfalt des Lebens öffnen möchtest
 - Vertrauen in dich und deinen weiteren Weg stärken willst
 - das Jahr bewusst, ruhig und verbunden ausklingen lassen möchtest
 - 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 Bewegung, tiefgehenden Reflexionen, schönen Genussmomenten und bewusstem Innehalten.

Du beginnst den Morgen mit einer aktivierenden Yoga-Einheit, die dir frische Energie schenkt. In ausgewählten Achtsamkeitsübungen lernst du, wie du mit Meditation und Atem Klarheit finden kannst. In einem inspirierenden Workshop erforschst du auf achtsame Weise, was Loslassen für dich persönlich bedeutet – und wo es in deinem Leben gerade an der Zeit ist, bewusst innezuhalten.

Du gewinnst Klarheit über innere Widerstände, alte Rollen, Erwartungen oder unbewusste Muster, die Energie binden. Durch Reflexion, Austausch und konkrete Impulse stärkst du deine Selbstverantwortung und schaffst Raum für innere Freiheit, neue Energie und mehr Lebendigkeit.

Eine gemeinsame Reiki-Session hilft dir, auch auf energetischer Ebene, Altes loszulassen, unbewusste Blockaden zu lösen und dich für Neues zu öffnen.

Dieses Retreat ist ein liebevoller Rückzugsort für alle, die weniger festhalten und mehr bei sich ankommen möchten. Die Gruppengröße ist auf 12 Teilnehmer/innen begrenzt, um eine persönliche und tiefe Erfahrung zu ermöglichen.

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

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, 21. Januar 2027 **Vom Ankommen und Loslassen**

- Anreise ab 15:00 Uhr
- 16:00 Uhr: Treffpunkt Lobby und Kennenlernen der Gruppe
- gleich im Anschluss, bis ca. 18:00 Uhr: **Achtsame Yogapraxis:** Körperlich loslassen – Raum und Leichtigkeit erfahren
- 19:00 Uhr: Gemeinsames Abendessen



Tag 2 – Freitag, 22. Januar 2027
Aus Loslassen entsteht Klarheit

- 08:30 – 09:30 Uhr: **Energieimpuls:** Aktivierende Yogapraxis zur Mobilisation und Abschluss
- Im Anschluss: Frühstück
- 11:00 – 13:30 Uhr: **Mentaler Impuls:** Loslassen – ein Weg in die innere Freiheit. Klarheit gewinnen. Selbstverantwortung leben. Neue Energie freisetzen. (Workshop)
- Im Anschluss: Freie Zeit zum Entdecken & Genießen
- 18:00 – 18:45 Uhr: **Achtsamkeitsimpuls:** Atem als Schlüssel zum Loslassen
- 19:30 Uhr: Gemeinsames Abendessen

Tag 3 – Samstag, 23. Januar 2027
Loslassen öffnet Raum für Energie

- 08:30 – 09:30 Uhr: **Energieimpuls:** Reiki-Session zum Loslassen und Öffnen für Neues
- Im Anschluss: Frühstück
- 11:30 – 13:30 Uhr: **Naturimpuls:** Spaziergang durch die Natur
- Optional: gemeinsames Mittagessen & Austausch
- Im Anschluss: Freie Zeit zum Entdecken & Genießen
- 18:00 – 19:00 Uhr: **Achtsamkeitsimpuls:** Meditation als Weg des Loslassens
- 19:30 Uhr: Gemeinsames Abendessen

Tag 4 – Sonntag, 24. Januar 2027
Leichtes Gepäck, offenes Herz // offener Raum – bereit für neue Wege

- 08:30 – 09:30 Uhr: **Energieimpuls:** Aktivierende Yogapraxis und Abschluss
- Im Anschluss: Frühstück
- Bis 11:00 Uhr: Check-Out