

BODY & MIND Retreat

*Coaching & Yoga für mehr Energie, Gute Laune & Leichtigkeit
in Beruf und Privatleben
21.-23.07.23*

Ein 3-Tage Retreat nur für Dich:
Wie Du mit Leichtigkeit in Deinem Alltag gute Energie, ausgeglichene Stimmung und erwünschte Ergebnisse realisierst. Weniger Stress, mehr Balance und Leichtigkeit.

Schöpfe Kraft, gewinne neue Impulse und wertvolle Erkenntnisse.
In einer inspirierenden kleinen Gruppe.
Lass Dich verwöhnen von einem gesunden biologischen vegetarisch-
veganen Essen und einer wundervollen Umgebung.



Wir freuen uns, wenn Du bei unserem 3-Tages-Retreat dabei bist und Dich auf ein neues Level bringst!



JUSTINE

(Business & Life Coach)

<https://good-work-good-life.de>

MARTINA

(Yoga & Gesundheitsexpertin)

<https://www.martina-sturm.de>

&



Unser besonderer Ansatz:

*Körper & Mindset Fokus und Follow-up Begleitung für eine
wirkliche Transformation im Alltag!*

Du wirst an diesem Wohlfühl-Wochenende erfahren, wie Du...

- mehr **Leichtigkeit und Verbundenheit** im herausfordernde Alltag erschaffst: Beruf und Privatleben, Partnerschaft und Familie
- mehr dauerhafte körperliche und seelische **Balance** für Dich, Deine Lieben und Deinen Job bekommst – durch im Alltag leicht umsetzbare Strategien und Übungen
- mehr mentale und emotionale **Energie täglich** bekommst, um Deine Ziele mit Leichtigkeit, guter Laune und Nachhaltigkeit zu erreichen
- mehr Klarheit gewinnst über das was Du wirklich willst im Leben (Beruf & Privat) und so stärker in die Umsetzung bringst

Freue Dich auf:

- Neue Erkenntnisse und Inspirationen und Impulse durch den Austausch mit anderen
- ICH-Zeit für Selbstreflektion oder ein individuelles Coaching oder eine Reiki-Behandlung
- die Möglichkeit, Deine Transformation durch eine Follow-Up-Gruppe in WhatsApp/Zoom in den Alltag langfristig zu etablieren

Für wen ist unser Retreat geeignet?

*Sowohl für Anfänger als auch erfahrene Menschen in Yoga und Coaching.
Frauen und Männer, Paare oder Freunde, die Lust auf persönliche und körperliche Weiterentwicklung haben!*



Wir sind dankbar, dass wir dieses schöne Fleckchen mit diesem wunderbaren Hotel-Team gefunden haben und freuen uns auf die tolle Auszeit mit Euch.

Location/Übernachtung/Verpflegung:

Wir haben eine ganz besonders inspirierende Location in einer zauberhaften Umgebung für Dich reserviert:

Das Yoga-, Event-, Retreat Seminarhaus www.SAMPURNA.de

Hier wird besonders viel Wert gelegt auf ein exzellentes, gesundes, biologisches vegan-vegetarisches Essen (das Dir viele Anregungen für den Alltag gibt) und inspirierende gesunde Wohlfühl-Räume.

Das Haus und die Umgebung laden ein zum Verweilen und Entschleunigen.

WER SIND WIR:

*Wir sind Martina & Justine – ein Power-Frauen-Team
für Deine körperliche und mentale Kraft!*

MARTINA

Yoga & Körpertherapeutin seit über 25 Jahren.

Ich unterrichte neben Kursen in diversen Studios gerne meine wunderbaren - zeitlich oft eingespannten - Kunden zu Hause. Ich helfe Ihnen, aus dem Kopf in ihren Körper zu kommen und so ihre wirkliche Kraft zu spüren. Meine Expertise: Trainerin, Sport-Fachwirtin, Yoga, Schmerz- und Bewegungstherapeutin nach Liebscher-Bracht, Gyrokinesis, Pilates, Thai Yoga Massage und Reiki. Ich lebe mit Mann, Sohn und Hund in Wehrheim bei Frankfurt.



*Wenn Du möchtest, kannst Du an diesem Wochenende eine individuelle Reiki-Behandlung hinzubuchen.
<https://www.martina-sturm.de>*

JUSTINE

Wohlfühl-Spezialistin, Business & Life Coach seit 23 Jahren.



Ich unterstütze Führungskräfte und Selbständige dabei, ein wirklich erfülltes, ausbalanciertes und erfolgreiches Leben – trotz eines anspruchsvollen beruflichen und privaten Alltags zu führen. Yoga & Meditation begleiten mich seit 20 Jahren. Insbesondere nach meinem Indien-Aufenthalt 2011, nachdem ich meine Konzernkarriere beendet und mich auf meinen neuen Beruf, u.a. Führungskräfte-Karrierecoach für von Rundstedt, fokussiert habe. Ich lebe mit Mann, Sohn und Hund in Friedrichsdorf bei Frankfurt.

Wenn Du möchtest, kannst Du an diesem Wochenende eine individuelle Coaching-Einheit hinzubuchen. <https://good-work-good-life.de>

Was uns gemeinsam begeistert:

Persönlichkeitsentwicklung, Mindfulness, Balance für Körper-Geist und Seele. Seminare von Dr. Joe Dispenza, Bob Proctor, Tony Robbins, Deepak Chopra, Eckhard Tolle - Meditation und Yoga, Reiki und wer hätte das gedacht: Hunde - als wunderbare Hinweisgeber auf Deine gute oder gerade eben nicht so gute innere Energie.

BODY & MIND Retreat

Tagesprogramm - Freitag bis Sonntag, 21.-23.07.23

Freitag: ab 16:00 bis ca. 21:00 Uhr

- Ankunft (ab 15:00), Kennenlernen
- Yoga & Coaching-Einheit zum Ausrichten auf unser Wochenende
- Beim Abendessen: Reflektion, Spaß, Integration
- Nach dem Abendessen: SPECIAL GUEST & EVENT:
INTENSIVE MEDITATION „Die Reise zu Deiner Mitte“

Samstag ab 7:00 bis ca. 21:00 Uhr

- Vormittags: Yoga & Coaching-Einheit nacheinander
- Lunchzeit & Freizeit: für persönliche Aufgaben, Austausch, Gruppenarbeiten oder auch individuelle 1:1 Sessions bei Martina/Justine
- Nachmittags: Yoga & Coaching-Einheit nacheinander
- Beim Abendessen: Reflektion, Spaß, Integration
- Nach dem Abendessen: Q&A und schönen gemeinsamen Abend

Sonntag ab 7:00 bis ca. 14:00 Uhr

- Vormittags: Yoga & Coaching-Einheit nacheinander
- Lunchzeit & Freizeit: für persönliche Aufgaben, Austausch, Gruppenarbeiten oder auch individuelle 1:1 Sessions bei Martina/Justine



UNSER EXTRA FÜR DICH - DENN TRANSFORMATION GESCHIEHT IM ALLTAG

- Zoom-Follow-Up - 1 Woche danach
- WhatsApp-Gruppe - 4 Wochen für gemeinsame Begleitung in der Umsetzung im Alltag
- Team-Building: wenn Du alleine kommst, suchen wir Dir einen Accountability-Partner für die Gruppenarbeiten und die Begleitung bei der Umsetzung im Alltag
- Bei Gruppeninteresse: Möglichkeit einer SUCCESS-GROUP (Zoom-basiertes Mentoring-Programm (6 Monate))

BODY & MIND Retreat

Buchung - Freitag bis Sonntag, 21.-23.07.23

BUCHUNG

HIERMIT BUCHE ICH VERBINDLICH

NAME _____

ADRESSE _____

TELEFON _____

EMAIL _____

PREIS WORKSHOP

Workshop: € 490,- /p.P. Anzahl: _____

Partner-Preis: € 450,-/p.P. Anzahl: _____

Frühbucher - Special: € 390,-/p.P. bis 18.5.23 Anzahl: _____

Frühbucher –
Special Partner: € 350,-/p.P. bis 18.5.23 Anzahl: _____

GESAMTBETRAG : € _____

Per E-Mail an: KONTAKT@good-work-good-life.de

Betreff: „BUCHUNG Body & Mind Retreat“ - Anmeldeschluss ist der 30.5.2023.

Bei Fragen: E-Mail: kontakt@good-work-good-life.de

Telefon oder WhatsApp: [0171 3260191](tel:01713260191)

Überweisung: TAUNUS SPARKASSE: RCONSULT GMBH

DE68 5125 0000 0001 0725 10

BUCHUNG UND PREIS ÜBERNACHTUNG UND VERPFLEGUNG:

buchst Du über die Website von www.Sampurna.de

2 Übernachtungen INKLUSIVE biovegetarischer-veganer VOLLPENSION, ganztägigem Pausenbuffet und Tagungspauschale:

Einzelzimmer € 224,75 plus MwSt.

Doppelzimmer p.Pers. € 206,06 plus MwSt.

Dreibettzimmer p.Pers. € 187,37 plus MwSt.

Alternativ-Hotel-Empfehlungen in der Umgebung senden wir Dir auf Wunsch gerne zu.

Vollpension für Tagesgast: 2 Tage 129,41 plus MwSt.

Mindest-Teilnehmerzahl: 10 Personen