



## Auszeit Retreat

### SPÜRE DICH - LEBE

### Eine transformative Reise zu dir!

Pausenlose Belastungen, Hetze, Erwartungsdruck oder Schwere im Leben führt irgendwann zur Überlastung. Ein erster Schritt um unsere Energie wieder aufzuladen, neue Kraft zu tanken und mal einen Gang zurückzuschalten ist **Distanz**. Einfach mal raus aus dem überfüllten Alltag und ein paar Tage nur für dich da sein.

Es erwarten dich 6 entspannte Tage voller Achtsamkeit. Mit dem **Auszeit-Retreat auf Mallorca** tauchst du ganz bewusst ein in magische Momente der Ruhe für Körper, Geist und Seele.

Ich lade dich herzlich ein, der wohltuenden **Stille** der kraftvollen Natur zu lauschen die uns hier umgibt. Dadurch werden deine Sinne wieder aktiv und du spürst eine intensive Verbindung zu dir selbst.

Hier auf der wundervollen Insel Mallorca, beginnt deine achtsame Ich-Zeit, der Schlüssel zu mehr **Lebensfreude!**

### Innehalten

Hier kommst du an und hast erst einmal Zeit um innezuhalten. Alles was du bis hierhin mitgebracht hast, legst du ganz bewusst zur Seite. Es ist ein Teil deiner Vergangenheit. In der Finca angekommen ist dein gegenwärtiger Moment.

Hier stehst du und deine Bedürfnisse an erster Stelle. Hier findest du Orientierung und Klarheit zu grundlegenden Fragen.

Wo stehst du gerade im Leben? Wer oder was leitet dich in deinem Alltag? Was fühlst du oder wie ist deine Verbindung zu dir selbst?

Vielleicht hast du Visionen, möchtest etwas Verändern? Dein Umfeld und deine Lebensgewohnheiten lassen dir jedoch



weder Zeit noch Raum diese Visionen in Angriff zu nehmen.

Hier in dieser wunderbaren Umgebung biete ich dir den passenden Rahmen für deine Bewusstseinsarbeit und persönlichen Erkenntnisse.

## **Klarheit finden**

Kraftvolle Naturelemente, achtsame Meditationen, Übungen und viel persönliche Zeit begleiten dich bei den Fragen zu deinem täglichen Antrieb. Gemeinsam schauen wir uns an, was dich wirklich ausmacht. Was dir wichtig ist und was du benötigst, um dein Leben authentisch zu leben. Hier geht es um mehr Ruhe, Tiefe und Orientierung für dich und dein Sein.

## **Spüren**

Finde hier deine Impulse für einen herzerfüllenden Alltag und dein zukünftiges glückliches Leben. Lerne anzunehmen, dich mit Tiefe zu erfüllen und deine Bedürfnisse klar auszudrücken. Fühle deutlich ein "Hin zu dir" und spüre wie neue Energie dein Leben erfüllt.



## **Eine Auszeit um dich selbst zu entdecken**

- finde innere Klarheit und entdecke deine authentischen Schätze
- tauche tief ein vom bewegendem Aussen nach Innen
- erlebe kraftbringende Ruhe und Entspannung
- erfahre achtsamen Austausch und Verständnis auf Herzesebene
- erhalte wieder Mut und Zuversicht
- tanke Kraft und neue Energie
- richte dich wieder aus
- erlebe den Glücksmoment, wenn du mit dir selbst verbunden bist
- erkenne das Selbstliebe etwas kraftvolles ist

Lass dich von der Magie Mallorcas verzaubern und genieße die einzigartige Kraft der Natur.

Du hast es verdient, das zu tun was deine Seele nachhaltig zum Strahlen zu bringt.

## **Willkommen auf der magischen Insel Mallorca**

Im Nordosten Mallorcas erwartet dich eine idyllische Finca mit Meerblick. Von hier aus bist du in 10 Minuten zu Fuss an einem schönen Sandstrand.



## Unsere Auszeit Finca

Die 300 qm grosse Finca bietet Platz für insgesamt 6 Retreat Teilnehmerinnen in 3 schönen Doppelzimmern. Es stehen 2 Badezimmer zur Verfügung.



Die Küche ist mit allem ausgestattet, was wir benötigen um bei Bedarf gemeinsam zu kochen. Es gibt ein Wohnzimmer für gesellige Abendgespräche und ein Esszimmer.

Im Aussenbereich befindet sich ein schöner Pool mit Liegen und ein Garten mit lauschigen Sitzplätzen und Terrassen. Hier gibt es immer wieder Rückzugsmöglichkeiten ausserhalb des Programms. Von der Turmterrasse aus hast du einen berauschenden Blick

auf das Meer und die Küste.

## Deine Anreise

Deine Fluganreise bis nach Palma de Mallorca ist ab vielen Flughäfen möglich. Auf Wunsch wird ab Flughafen Palma von mir ein Sammeltransfer (ca. 90 €) oder eine Busanreise ( 15 € p.P.) zur Finca organisiert, nachdem ich deine Flugzeiten habe. Der Flughafen ist 75 km entfernt (Transferkosten werden aufgeteilt).

## Ankunft in der Finca

Du wirst gegen 13 Uhr von mir in der Finca erwartet. Vor der Zimmereinteilung gibt es einen Empfang mit Cava, Orangensaft und kleinen Snacks. Hier erfährst du von mir alles Wesentliche zum Haus.

## Verpflegung

Wir wohnen in einem Selbstversorgerhaus. Zum Frühstück gibt es jedoch eine Servicekraft, die mich dabei unterstützt, dass wir den Morgen ganz entspannt gemeinsam angehen können und uns nicht um den Abwasch und das Aufräumen der Küche am Morgen kümmern müssen. Das Frühstück und dieser Service ist im Reisepreis enthalten. Ebenso eine Obstschale und Wasser am Anreisetag und tägliche kleine Snacks für Zwischendurch.

Im Ort können wir einkaufen und uns selbst versorgen, in der Finca gemeinsam kochen oder am Abend in ein Restaurant essen gehen.

## Tagesablauf

Unser Tagesablauf ist folgendermassen vorgesehen:

Gemeinsames **Sonnenaufgangsritual** in Stille

7:30 Uhr Leichte, aber schwungvolle Bewegungsübungen im Garten

8:15 Uhr Frühstück

10:00 Uhr - 12:00 Uhr Themen Gesprächskreis & praktische Übungen die dich ins Spüren und Fühlen bringen

Freie Zeit bis ca. 16 Uhr

16:00 - 18:00 Themen Gesprächskreis & praktische Übungen die dich ins Spüren und Fühlen bringen

Danach freie Zeit, die jede für sich verbringen kann oder in der Gruppe um gemeinsam zu kochen oder essen zu gehen.

Ein geplantes gemeinsames Abendritual beruht auf freiwilliger Basis.

An einem Nachmittag gibt es ein spezielles 4 stündiges Programm am Strand, mit Picknik und ganz vielen entspannenden Momenten unter Leitung einer Kunsttherapeutin.

Den täglichen Plan besprechen wir jeden Morgen auch noch einmal nach dem Frühstück. Diese Woche bleibt Stressfrei!

## Inhalte des Auszeit Retreats

- geführte Achtsamkeits-, Atem- und Entspannungsübungen, zur Aktivierung der Sinne
- Kreatives Picknik am Strand
- Gesprächsthemen und Impulse rund um die weibliche Kraft des Fühlens und des Seins
- Zeit für persönliche Reflektion und Tagebuch
- Naturverbundenheit und das praktizieren digitaler Zurückhaltung
- Gemeinschaft und Austausch auf Herzesebene in einer Frauengruppe
- spürbares Körpergefühl
- Zeit für dich selbst und das das Geniessen von Ruhe und tiefere Verbundenheit mit dir



## Termine, Ort

**06.10.2024 bis 13.10.2024**

**\*06.05.2025 bis 13.05.2025**

Check in jeweils ca. 13:00 Uhr

Check out jeweils ca. 10:00 Uhr

## Die Unterkunft

Idyllische Finca mit Meerblick und Pool im Nordosten Mallorcas (Termin 2024)

\*Idyllische Finca mit Meerblick und Pool im Südosten Mallorcas (Termin 2025)

Unterbringung in Doppelzimmer ( Einzelnutzung + 590 €)

Mindestteilnehmerinnen: 4

Kleingruppe bis 6 Teilnehmerinnen



Du planst deine Anreise bereits 1 bis 2 Tage vorher? Gerne unterstütze ich dich bei der Auswahl einer geeigneten Unterbringung in der Nähe der Finca.

## Die Thementage des Auszeit Retreats

Alle Thementage des Auszeit - Retreats fördern Achtsamkeit, innere Ruhe, Selbstliebe und Klarheit. Das hilft dir in Zukunft dabei, deinen zukünftigen Lebensweg bewusst befreiter zu gestalten und im Einklang mit deinen Werten zu leben.

Bitte beachte, dass sich die Themen Tage flexibel gestalten und sich zeitlich je nach Situation und Wetter ein wenig verschieben können!

### Tag 1, Sonntag

- Heute ist dein Anreisetag und ich erwarte dich ab 13 Uhr in der Finca.
- Willkommensdrink mit Snack. Danach Zeit für dich.
- Am späteren Nachmittag Start des Programms mit Kennenlernkreis und alles Organisatorische.
- Abendritual

### Tag 2, Montag

- Morgenritual und Tagesimpuls **Fühle dich - Lebe**
- Meditatives Gehen und Spüren

- Einführung in Entspannungsmethoden und Möglichkeiten
- Nachmittags: Gesprächskreis Erwartungsdruck und täglicher Antrieb
- Sanfte Impulse und Übungen für den Umgang damit
- Abendritual

### Tag 3, Dienstag

- Morgenritual und Tagesimpuls **Höre dich - Lebe**
- Meditatives Gehen und Hören
- Gesprächskreis Werte und Glaubensmuster. Was hörst du? Wie handelst du? Wie gehst du mit Druck um?
- Nachmittags: Vertiefung des Themas zum Vormitag
- Sanfte Impulse und Übungen für den Umgang damit
- Abendritual

### Tag 4, Mittwoch

- Morgenritual und Tagesimpuls **Sei Du - Lebe**
- Meditatives Gehen und Ausweiten
- Gesprächskreis Werte und Glaubensmuster. Was erfüllt dich? Was bedeutet Entfaltung für dich? Wo siehst du Hindernisse in deiner persönlichen Entfaltung?
- Nachmittags: Vertiefung des Themas vom Vormitag
- Sanfte Impulse und Übungen für den Umgang damit
- Abendritual

### Tag 5, Donnerstag

- Morgenritual und Tagesimpuls **Orientiere dich - Lebe**
- Meditatives Gehen und orientieren
- Gesprächskreis Werte und Glaubensmuster. Woran orientierst du dich?
- Nachmittags: Stille Reflektionszeit
- Kraetives Picknik am Strand
- Abendritual

### Tag 6, Freitag

- Morgenritual und Tagesimpuls **Weibliche Intuitaion**
- Gesprächskreis Intuitives Denken und Handeln. Was denkst du? Wie handelst du?
- Kraetives Picknik am Strand
- Abendritual

### Tag 7, Samstag

- Morgenritual und Abschlussimpuls **Ich spüre mich - Ich lebe**
- Meditatives Gehen mit allen Sinnen
- Verabschiedung mit Reflexion der Auszeit Woche
- Herzverbundenes Ausklingen des Retreats und gemeinsames Abendessen

## Tag 8, Sonntag

Gemeinsames Frühstück und Verabschiedung.

Wir verlassen die wunderbare Auszeit Finca gegen 10 Uhr und treten die Heimreise an.

## In diesem Retreat wirst du

- ♥ durch Ruhe und Distanz mehr Klarheit und neue Orientierung erhalten
- ♥ abtauchen in dein inneres Bewusstsein
- ♥ dein Körper - Energiesystem harmonisieren
- ♥ in einen Zustand der tiefen Entspannung abtauchen
- ♥ Stille aushalten
- ♥ Schwung und Mut für deine Herausforderungen erhalten
- ♥ hilfreiche Methoden anwenden und mitnehmen, um dein zukünftiges Leben gelassener zu gestalten
- ♥ durch Achtsamkeit mehr Freude in dein Leben integrieren

## Retreatkosten

Folgende Leistungen sind im Preis enthalten:

- Unterbringung im Doppelzimmer
- tägliches vitalstoffreiches Frühstück mit Kaffee oder Tee, Saft und Wasser
- Täglich Obst oder Snacks für die Zwischenverpflegung
- 1 Nachmittags - Picknick am Strand mit Kreativarbeit
- tägliche Thementage
- Gruppentreffen - Erfahrungsaustausch, ca. 3 - 4 Wochen nach dem Retreat via Zoom

**1.450.00 CHF**

**Bei Buchung bis zum 30.06.2024 erhältst du von mir diese herzerfüllende Reise zum Frühbucher - Vorteilspreis von**

**1.250.00 CHF**

## Optional zubuchbar

- Aufpreis Doppelzimmer zur Einzelnutzung 590.00 CHF
- 60 min. Wellness Ganzkörpermassage am Dienstag, Mittwoch oder Donnerstag Nachmittag (Preis auf Anfrage)
- 

## Nicht im Reisepreis enthalten

- Anreise und Transferkosten
- Verpflegung und Getränke ausserhalb des Frühstücks
- Restaurantbesuche

## Anmelden, Bezahlung und Sonstiges

Innert 24 Stunden nach Absenden deiner verbindlichen Anmeldung über meine Homepage erhältst du von mir eine Rechnung per Mail. Nach deinem Zahlungseingang sende dir deine Teilnahmebestätigung.

Sollte die **Mindestteilnehmerzahl von 4 Frauen** bis 4 Wochen vor Reiseantritt nicht erreicht werden, erhältst du deinen eingezahlten Beitrag vollständig von mir zurück.

### Wichtig:

Wenn möglich, buche deinen Flug erst wenn ich dir die Durchführung des Retreats bis zum 03.04.2024 definitiv bestätigt habe.

Bitte denke an eine Reiserücktrittversicherung im Falle einer Erkrankung. Bei einer kurzfristigen Stornierung bis 90 Tage vor Reiseantritt erfolgt keine Rückerstattung durch mich.

## Was sonst noch Wichtig ist

Du bist an diesem Auszeit Retreat das Wichtigste, darum komm bitte nur mit dem Nötigsten was du zum Wohlfühlen brauchst in der Finca an.

Um deinen Wohlfühlfaktor zu erhöhen bedenke bitte folgendes:

Es ist Anfang Mai / Oktober und die Abende können im Frühling oder Herbst recht frisch sein. Bitte nimm Wohlfühlkleidung mit. Vielleicht auch eine Mütze und einen Schal oder Tuch, gegen die oftmals stürmischen Winde am Meer.

- bequeme Schuhe
- dicke Socken und evtl. Hausschuhe
- wenn du eine hast, bring bitte deine Yogamatte mit
- deinen Badeanzug / Bikini
- Sportbekleidung
- ein Outfit für Restaurantbesuche
- Wenn du magst, deine Kopfhörer fürs Handy
- ein grosses Badetuch für den Strand
- Vielleicht ein Nackenkissen

Was du hier nicht benötigst:

- Businesskleidung
- das kleine Schwarze mit den Pumps
- deinen Laptop
- ein riesiges Equipment an Schminke, Stylingprodukten und wertvollem Schmuck  
Hier ist gepflegte Natürlichkeit mehr als Genug!

Lass alles zu Hause, was nicht wirklich dazu beiträgt zur Ruhe zu kommen - Alles!

Für eine Anmeldung besuche meine Seite und sende mir das Anmeldeformular. Selbstverständlich stehe ich dir für noch offene Fragen zum Retreat per Mail zur Verfügung.



Ich freue mich auf eine fantastische Reise mit dir, zu dir!

Herzlichst Elvira



[elvira@elvirahartmann.com](mailto:elvira@elvirahartmann.com)

<https://www.elvirahartmann.com/auszeit-retreat-fuer-frauen-auf-mallorca/>