

Hol dir deine Kraft zurück

Achtsamkeitsretreat mit Nicole Weikart

03. – 05.05.24 | 08. – 10.11.24



Wir alle streben nach.... Nach was? Nach einem Bild, das uns vorgegeben wird oder wirklich nach dem, was unser Körper uns sagt?

Wir alle kennen es. Wir sind müde, abgeschlagen, gereizt. Unser Terminkalender überfüllt. Stress und Druck begleitet uns im Alltag immer mehr. Beruflich und privat. Und dabei, soll alles perfekt sein! Der perfekte Job, der erfolgreiche Manager, die perfekte Mutter und Hausfrau, die perfekte Beziehung. Bei all dem "außen" denken wir immer weniger an uns selbst, kommen immer mehr in eine Stress-Spirale und an unsere Grenzen und merken dabei gar nicht, was wir unserem Körper und unserer Gesundheit abverlangen. Unser Körper braucht die Balance, die Ruhe, die mentale Kraft und Stärke. All dies können wir ganz einfach in unseren Alltag einbauen und anwenden. Durch einfache Übungen können wir unseren Körper entschleunigen, ihm die notwendigen Auszeiten gönnen und somit neue Kraft und Energie tanken. Und wie, das zeige ich in meinem Retreat. Gönnen Sie sich eine Auszeit vom Alltag, von den Verpflichtungen und nehmen Sie sich Zeit für sich und Ihre Gesundheit.

Mein Name ist **Nicole Weikart**, Mama von zwei Kindern und ich weiß, welcher Druck und Stress auf uns lastet. Wir wollen immer alles geben und das immer zu mehr als 100 Prozent. Doch dabei kommt eines immer zu kurz, unsere Gesundheit.

Holen Sie sich Ihre Balance und Kraft zurück, gerne zeige ich Ihnen wie Sie ein gesundes und achtsames Leben führen können.

Ich freue mich auf Sie.

Hol dir deine Kraft zurück

Achtsamkeitsretreat mit Nicole Weikart

03. – 05.05.24 | 08. – 10.11.24

ABLAUFPLAN

Freitagabend	Gemeinsames kennenlernen Einblick in Tag 2 + Tag 3 Selbstreflexionstest - Fragebogen Was ist Stress? Wie entsteht Stress? Folgen von Dauerstress / erste Anzeichen erkennen kleine Meditation / Achtsamkeitsübung
Samstag morgens	Wie wirkt sich Stress auf unseren Körper aus? Einführung Atem und Atemschulung Anleitung einer Atemtechnik
Samstagabend	Körperwahrnehmung Anleitung einer Entspannungstechnik / Bodyscan
Sonntag morgens	Fragerunde und Abschluss Anleitung einer Atemtechnik Anleitung einer Entspannungstechnik (Fantasiereise)

Die Stunden werden auf die Gespräche, Fragen, Anregungen der Teilnehmenden angepasst

Retreat-Pauschale (zzgl. Zimmer): € 295,- für 3 Tage (Fr – So)

Inklusivleistungen im Posthotel Achenkirch

- Reichhaltiges Frühstücksbuffet mit TCM-Buffer
- Vital-Lunch im TCM-Bademantelrestaurant BISTRO mit warmem 5 Elemente-Gericht
- Mehrgängige Wahlmenüs kombiniert mit exquisitem Dinner-Buffer am Abend und servierte Hauptspeisen von der täglich wechselnden Speisekarte aus der Gourmetküche.
- À la carte (gegen Aufpreis) können Sie in unserer prämierten Gaststube speisen.
- Renaturiertes Quellwasser - feinstes Trinkwasser inklusive
- Top Kosmetikprodukte der hauseigenen Pflegelinie im Zimmer
- Betreutes Bewegungs- und Entspannungsprogramm (rund 60 Std./Woche)
- Bade- und Saunalandschaft auf 7.000 qm
- Posthotel Fitnesswelten indoor und outdoor auf 500 qm
- Tiefgaragenstellplatz und Benützung der Autowaschanlage

Zahlungsinformationen

Die Retreat Pauschale von 295,- ist nach der Buchung des Zimmers & Retreats im Posthotel Achenkirch zu überweisen an die Retreatleitung:

Volksbank Meßkirch Raiffeisenbank
IBAN: DE28 6936 2032 0021 0526 12
BIC: GENODE61MES
Auszeit

Information und Buchung

POSTHOTEL ACHENKIRCH, Obere Dorfstraße 382, 6215 Achenkirch am Achensee, Tirol, Austria
T +43 5246 6522, info@posthotel.at, www.posthotel.at