



Dr.<sup>rer.</sup><sub>soc.</sub> Bianca Preuß

## Retreat Angebote im Mar i Cel

<https://www.mallorca-seminarhaus.de>

### 1) Finden Sie (wieder) IHRE Mitte!

Haben Sie gelegentlich auch das Gefühl, dass im Beruf oder bei der Alltagsbewältigung Ihre Kräfte nachlassen, das Energieniveau sinkt für Lebensfreude und Initiative, Sie nicht mehr richtig zur Ruhe kommen, wie „im Hamsterrad“ sind, nur noch funktionieren und die Power aus früheren Zeiten weg ist? Haben Sie das dringende Bedürfnis, wieder zu sich selbst, in Ihre Mitte, zu finden, Orientierung für das Hier und Jetzt und Ihre Zukunft, einschließlich Entspannung und Gelassenheit für die vielen Anforderungen des Alltages zu bekommen und zu wissen, was Sie dafür brauchen und Ihnen gut tut? Oder befinden Sie sich in einer Lebensveränderung, einem Umbruch, oder (nach) einer Lebensphase, welche viele Ressourcen beansprucht(e) sowie Herausforderungen und Fragen mit sich bringt, wie, wohin Sie am besten weiter gehen möchten?

Gönnen Sie sich eine Auszeit aus dem Alltag, die Sie voranbringt, Ihr Leben neu zu ordnen und so konfiguriert, dass Sie wieder im Lot und in der Selbstbestimmung sind. Schenken Sie sich selbst wieder Aufmerksamkeit, eine echte me-time, mit professionellem Support und Rekreation!

Dieser Retreat ist besonders geeignet zur Burnout-Prophylaxe und bei der Suche nach Neuorientierung!

### 2) Time-out-Retreat

Endlich einmal Zeit für mich! Möchten Sie einmal ganz anders als sonst eine Quality-Zeit für sich gestalten, nicht wie üblich im Urlaub, auf Reisen oder zu Hause, sondern an einem traumhaften Ruheort. Hier finden Sie Zeit für Muße und Achtsamkeit für sich und Ihre Bedürfnisse, Natürlichkeit und Ruhe vor den sonst üblichen äußeren Reizüberflutungen. Sie können den Tag in achtsamer Struktur leben und gestalten, in Gemeinschaft einer kleinen Gruppe oder für sich allein, haben die Möglichkeit für Bewegung, slow, in Form von Yoga, Spaziergängen oder Wandern. Nicht „ich muss“, sondern „ich darf“ und „ich möchte“ stehen im Vordergrund!



Dr.<sup>rer.</sup><sub>soc.</sub> Bianca Preuß

Also ein echter Retreat, eine Aus-Zeit, Pause, im wahrsten Sinne des Wortes!

Mit diesem Angebot erhalten Sie die Chance und die Möglichkeit, das zu tun, wonach sich viele Menschen sehnen. In einer (gesellschaftlichen) Zeit von Anforderung, Stress, Reizüberflutung, Erwartung, unzähligen Entscheidungsoptionen einfach mal einen Stopp machen, einfach mal Pause machen, sich selbst wieder spüren, den Moment, die Natur, an einem neutralen Ort sein, ohne Anforderungen und Erwartungen, wieder Kraft schöpfen, neue Energien mobilisieren und nach der Auszeit klar, gestärkt sowie mit einer Portion wertvollen Impulsen in den Alltag starten!

### 3) Come together für Paare

Hier können Sie sich ganz bewusst eine Quality-Zeit nehmen für Ihre Ehe, die Partnerschaft, für Sie Beide! Vielleicht leben Sie schon in längerer Beziehung als Ehepartner oder Partner und spüren, dass das Verliebtsein nicht mehr da ist, das Feuer fehlt, der Alltagstrott Sie übermannt. Oder eine plötzliche Lebensveränderung stellt Sie als PartnerInnen vor unerwartete Herausforderungen, Sie streiten viel mehr als früher, haben das Gefühl, sich dem anderen gegenüber zu entfremden oder den Eindruck, dass Ihre Partnerschaft viel zu kurz kommt...

Dieser Retreat ist besonders geeignet für Paare, die einmal abseits der üblichen Tages- und Anforderungsroutinen, in einer entspannten, ruhigen, herrlichen Umgebung, gezielt Zeit nutzen möchten für Zweisamkeit und Reflexion, um sich wieder neu zu finden, zu entdecken, eingefahrene Muster und Konflikte aufzulösen und wieder Freude, Vertrautheit, Gemeinsamkeit als Paar zu genießen!

### 4) Retreat für Frauen zu spezifischen Themen wie Selbstliebe, positive Beziehungen, selbstbewusste Kommunikation, Achtsamkeit, Midlife, Umgang mit belastenden Emotionen

Zu diesen Retreatthemen nehme ich Ihre Wünsche und Interessen gerne auf!



Dr.<sup>rer.</sup><sub>soc.</sub> Bianca Preuß

Alle genannten Angebote beinhalten Vollverpflegung, Transfer vom/zum Flughafen in Palma, Achtsamkeits-Spaziergänge, Yoga, Ausflüge in die Umgebung (Berge, Meer oder mallorquinische Dörfer), auf Wunsch Extraservices wie Kosmetik/Styling, Massage oder Akkupunktur. Mein Ehemann Alfred Preuß unterstützt mich in allen organisatorischen Fragen, leitet als Kenner des Historischen und Kulturellen Ausflüge/Wanderungen und steht als Coaching-Partner für Business-Themen wie Führung, Management, Qualitätsentwicklung sowie Organisationen als System zur Verfügung.

Das Mar i Cel ist ein Seminarhaus, wurde 2020 neu gebaut und ist wunderschön gelegen an der Steilküste im Süden Mallorcas, mitten im Naturpark Mondrago. Es bietet einen hochwertigen und professionellen Rahmen für eine begleitete Auszeit als Retreat. Die Mischung aus modernem Design und Naturmaterialien, Yogaraum, Infrarot-Sauna, beheiztem Infinity Salzwasser-Pool, komfortablen Doppelzimmern mit Bad en Suite, 3 Terrassen, Küche und Wohnraum schafft ein rundum Wohlfühlambiente, um den Alltag hinter sich zu lassen.

Der Einzelpreis des Retreat richtet sich nach der Anzahl der teilnehmenden Personen sowie Art und Umfang der vereinbarten Leistungen.

Buchen Sie gerne ein kostenfreies Gespräch zu Ihren Fragen (20-minütige Videokonferenz) oder kommen Sie nach Terminvereinbarung in meine Praxis in Soest zu einem persönlichen Gespräch. Für Ihre Anfrage und Fragen nehme ich mir gerne Zeit und wir können gemeinsam schauen, ob, wie und wann eines der Angebote für Sie passt!

