

Coaching & Retreat Angebote auf Mallorca

1) Retreat im Mar i Cel

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

Das Mar i Cel wurde 2020 neu gebaut und ist wunderschön gelegen an der Südküste 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 in der Architektur, Yoga-Raum, Infrarotsauna, beheiztem Infinity-Salzwasserpool, komfortablen Doppelzimmern mit Bad en Suite, 3 Terrassen, Küche und Wohnraum schafft ein rundum Wohlfühlambiente, um den Alltag hinter sich zu lassen. Virtuelle Impressionen finden Sie unter diesem Link: <https://www.mallorca-seminarhaus.de/impressionen>



Gerne begleite ich Sie als Gruppe bis max. 6 Personen, gemeinsam mit meinem Ehemann Alfred Preuß. Wir stehen als Team für Sie zur Verfügung für:

- Coachings, einzeln und/oder in der Gruppe (diese leite ich, Dr. Bianca Preuß)
- Rat und Tipps für lokale Highlights wie wunderschöne Strände/Küsten, Naturorte, Restaurants, Ausflugsziele
- Anregungen zu Ihrer Entspannung wie Tagesstruktur oder Achtsamkeitsrituale
- Auf Wunsch Wanderung oder Ausflug zu ursprünglichen mallorquinischen Dörfern in die Traumnatur Mallorcas

und organisieren von:

- Yoga-Einheiten, Massagen/Kosmetik/Akkupunktur, mallorquinischem Catering als Vollverpflegung

Rein praktisch würde der Retreat so aussehen, dass ich das Mar i Cel plus die aufgeführten individuell gewünschten Zusatzleistungen buche und mit Ihnen zeitlich die Wochenplanung abstimme. Darin enthalten sind auch meine Coachings mit Ihnen als Einzelperson(en) oder/und in der Gruppe. Dabei bietet es sich an, dass ich Sie/Ihre Gruppe an 2-3 Vormittagen begleite.

Der Flug, die Anreise, PKW-Mietung, Freizeitgestaltung, Ihre Versorgung im Haus gestalten Sie autark und nehmen meine Coaching-Leistung sowie die oben genannten Angebote wie Catering, Ausflug/Wanderung, Yoga etc. auf Ihre individuellen Bedürfnisse und Wünsche bezogen hinzu.

Die Gesamtkosten berechnen sich entsprechend. Das Mar i Cel ist grundsätzlich buchbar für mindestens 6 Tage und bietet Saisonpreise.

Geeignet ist dieses Retreat für alle, die in einer persönlichen, individuellen, privaten Atmosphäre eine Auszeit genießen möchten; eine Atmosphäre, die Gelegenheit bietet, in einer wundervollen, ruhigen Umgebung mit fantastischem Klima, zur Ruhe zu kommen, zu entspannen. Sie werden begleitet von einer Expertin für Psychologie und Coaching, um innerpsychische Themen und Lebensfragen zu klären, zu besprechen, zu ordnen, zu Entscheidungen zu kommen, neue Wege zu gehen, loszulassen und Abstand zu gewinnen vom Alltag oder belastenden (Krisen)Situationen. Hier können Sie einfach mal Pause machen, sich zurückziehen und trotzdem nicht allein sein.

Sie können sich über mich einzeln, als Paar, Familie oder befreundete Gruppe im Mar i Cel einchecken.

Das Besondere an meinem Retreatangebot ist, dass Sie – im Unterschied zum Hotelurlaub oder Kuraufenthalt – selbstbestimmt bleiben, in einer privaten Atmosphäre sind, Ihre Auszeit im Hinblick auf Ihre individuellen Bedürfnisse konfigurieren und zudem profitieren von meiner fachlichen Begleitung, in die meine umfassende, breite und langjährige Expertise aus den Bereichen von Wissenschaft, Psychotherapie, Psychologie und Coaching, gepaart mit größter Wertschätzung, Verlässlichkeit, Vertrauenswürdigkeit und Engagement, einfließt!



2) Begleitetes Coaching in einer Hotel-Finca oder in einem Petit-Hotel



Wenn Sie sich lieber als Einzelperson oder als Paar oder auch als Gruppe in einem idyllisch und ruhig gelegenen Finca- oder Petit-Hotel einbuchen möchten, stehe ich Ihnen dort nach Ihrem individuellen Wunsch und Absprache für Coaching-Gespräche zur Verfügung. Die Gespräche können in der Hotel-Finca/dem Petit-Hotel selbst stattfinden oder mit einer Coaching-Wanderung verbunden sein, in Ihrer Nähe, einem Naturpark oder Küstenabschnitt, der gut begehbar ist. Im Hinblick auf Kontakte sowie Adressen für geeignete Finca-Hotels, die ich persönlich kenne, berate ich Sie gern!

3) Einzel-Coaching/Coaching-Wanderung



Die Option eines Einzelcoachings oder einer Coaching-Wanderung für Sie als Einzelperson biete ich insbesondere im Nordosten Mallorcas an, wo ich mich primär aufhalte, wenn ich auf Mallorca bin. Dort bietet sich eine hervorragende und flexible Möglichkeit zu Terminvereinbarungen und Treffpunkten.

Die Coachings können nach individuellem Wunsch und Absprache stundenweise an einem einzelnen Tag oder an mehreren Tagen stattfinden (sehen Sie bitte hierzu auch das 1:1 Coaching, Angebot-Special Nr. 1 unter: <https://www.preuss-psychotherapie-soest.de/coaching-und-retreat-auf-mallorca/>)

4) Body & Mind-Retreat

Dieses Retreat biete ich gemeinsam mit einer zertifizierten Yoga-Lehrerin in einem geeigneten und schönen Hotel auf 4-Sterne-Level an. Hier finden Sie Ruhe und Energietanks in der mediterranen, wunderschönen Landschaft Mallorcas.



Im Rahmen von 4 ganzen Tagen (5 Übernachtungen) verbinden wir tägliche Yoga-Einheiten (für Anfänger geeignet!), meditative Spaziergänge, Entspannung, Ayurveda, Coaching, wohltuende Auszeit und individuelle Freizeit, Ausflüge in die wunderschöne Natur und Umgebung Mallorcas, physische und mentale Balance mit unserer persönlichen und qualifizierten Begleitung. Machen Sie eine Reise zu sich selbst, mit Achtsamkeit, Selbstfürsorge, Pflege der Lebensenergie, Stärkung von Resilienz, Gelassenheit und Lebensfreude! Genaue Informationen finden Sie auf meiner Webseite.

Treten Sie gerne mit mir in Kontakt. Ich berate Sie unverbindlich und kostenlos! Buchen Sie hierzu gerne über meine Webseite einen 20-minütigen kostenfreien Videocall! <https://www.preuss-psychotherapie-soest.de/coaching-und-retreat-auf-mallorca/> 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!

