

# RETREAT-PROGRAMM 2024

## Entspannung für dein Leben - mit Yoga und Positivem Mindset



Wünschst du dir, einfach einmal zu entspannen, körperlich und zugleich mental? Und dies mitten im Alltag?

Wünschst du dir, etwas an die Hand zu bekommen, was dir auf der körperlichen und geistigen Ebene Entlastung und Entspannung bringt und das du in dein Leben integrieren kannst?

Wünschst du dir eine kreative Pause, um zu dir selbst kommen, mit Humor, Gelassenheit und Selbstfürsorge in fachlicher, professioneller Begleitung?



Wenn ja, dann bist du genau richtig bei unseren Angeboten für 2024: Drei Nachmittag-Retreats und ein ganztägiger Retreat in einer historischen Location in Anröchte, unter der qualifizierten Leitung einer Yogalehrerin (Moni Berghoff-Heither) und einer Expertin für Positive Psychologie (Dr. Bianca Preuß).

Wir bieten dir eine ganzheitlich wohltuende Auszeit, DEINE ME-TIME, mit Impulsen für ein entspanntes Leben.

Du brauchst keine Vorkenntnisse (auch nicht für Yoga 😊) und du darfst 100% sein, wie du bist. Uns ist das Allerwichtigste: ein wertschätzender, vertrauensvoller Raum für deine Bedürfnisse und dein So-Sein.

**Wir laden dich ein, das Jahr 2024 zu  
DEINEM Transformationsjahr zu machen!**

## Geh in DEIN Gesundheits- und Achtsamkeitsjahr!

Geh (mit uns) in die bewusste, gezielte, kontinuierliche und nachhaltige Selbstfürsorge, damit dein Leben leichter, entspannter, gesünder und erfüllter sein wird.

Unser Programm startet stets mit einer Begrüßung und kurzem Input zum Retreat-Thema. Anschließend folgt eine 60-Minuten Hatha-Yoga-Einheit und danach eine kleine kulinarische Stärkung (im Preis inbegriffen). Schließlich folgt eine Coaching-Einheit für positives Mindset in einer kleinen Gruppe von 6 Personen mit Übungen, Raum für Austausch, individuelle Fragen sowie hypnotherapeutischen Elementen, basierend auf Erkenntnissen Positiver Psychologie und Gesundheitspsychologie, jeweils bezogen auf die spezifischen Themen. Überraschungen wie z.B. Minimeditationen oder Achtsamkeitserlebnisse sind inklusive 😊.

Ziel unserer Retreats ist es, dass du einfach mal auftanken kannst, Freude und Kraft schöpfen, Tools und Impulse mitnimmst, die in DEINEN Lebensalltag passen und dich stärken!

### Wann & Wo?

1. Freitag, den 5. April, 16-20 Uhr
2. Freitag, den 3. Mai, 16-20 Uhr
3. Freitag, den 5. Juli, 16-20 Uhr
4. Samstag, den 7. September, 10-18 Uhr

auf dem Hof von Moni Berghoff-Heither in Anröchte, Berger Straße 2.



### Programminhalte:

**Am 5. April:** Achtsames Stressmanagement - Wie komme ich aus meiner Selbstsabotage raus und hin zu Selbstwirksamkeit und Selbstfürsorge? – **Ausgebucht!**

**Am 3. Mai:** Natur und Achtsamkeit – mit welchen natürlichen Energiequellen (in der Natur und in mir) komme ich aus meinen mich limitierenden Mustern heraus und zu mir selbst? – **Ausgebucht!**

**Am 5. Juli:** Gesundheit und Achtsamkeit – Wie schaffe ich es, auf der körperlich-emotional-psychischen Ebene eine gesunde (Life)Balance hinzubekommen?

**Am 7. September:** Achtsamer Umgang mit Gedanken – Wie kann ich mich begrenzende Glaubenssätze auflösen und zu mehr Freiheit und Glück kommen?

Grundsätzlich gilt für alle vier Retreats, dass sie folgende Themen und Tools beinhalten: Selbstliebe, Upper Limits (Begrenzungen in Gedanken, Gefühlen und im Verhalten/Selbstsabotage), gesunde Beziehungen, Grenzen setzen, Umgang mit Kritik, klare Kommunikation, Inneres Kind, Emotions-Regulation, Meditation, Yoga, Hypnotherapie, Entspannung, Coaching.

### Kosten:

Die Nachmittags-Retreats kosten einzeln 130,-Euro. Der Ganztagesretreat 250,- Euro. Jeder Retreat ist inhaltlich in sich abgeschlossen und einzeln buchbar. Bei der Buchung des Gesamtpaketes beträgt der reduzierte Preis 590,- Euro.

Es macht durchaus Sinn, alle vier Retreat-Bausteine zu buchen, damit sich Achtsamkeit und Selbstfürsorge wie ein Transformations-Faden durch DEIN Jahr 2024 durchzieht und du die für dich wichtigen Tools in dein Leben, deinen Alltag zu integrieren lernst. Wichtig für die Gesundheit ist ja insbesondere die Regelmäßigkeit und Kontinuität bewusster Selbstfürsorge☺.

### Anmeldungen bitte bei:



**Moni Berghoff-Heither**

**Ansprechpartnerin für alle Fragen zum Thema Yoga**

Yogalehrerin

Kontakt: [moniberghoff@aol.com](mailto:moniberghoff@aol.com)

Whatsapp: 0160 – 333 6225



**Dr. Bianca Preuß**

**Ansprechpartnerin für alle Fragen zu den Inhalten**

Expertin für Positive Psychologie

Kontakt: [info@praxis-preuss.com](mailto:info@praxis-preuss.com)

<https://www.preuss-psychotherapie-soest.de/>

Aus Organisationsgründen bitten wir um eine Vorabüberweisung des Betrages an Frau Dr. Bianca Preuß, bis spätestens 2 Wochen vor Beginn des Retreats (im Falle einer Kompaktbuchung des gesamten Paketes bitte bis spätestens 2 Wochen vor dem ersten Retreattermin). Bei Absagen ab 14 Tage vor dem Retreattermin erheben wir eine Stornierungsgebühr von 50%, unabhängig von den Gründen. Vielen Dank für dein Verständnis!

Auch wenn du Fragen hast und noch nicht sicher bist, ob Body & Mind Inspiration & Entspannung etwas für dich ist, komme jederzeit gerne auf uns zu!

Wir freuen uns auf dich und euch! Bis bald, herzlich

**Dr. Bianca Preuß & Moni Berghoff-Heither**

