



# SELBST-WIRKSAM-SEIN NATUR- RETREAT

**Buchung ab sofort möglich unter:**

[info@selbst-gemacht.eu](mailto:info@selbst-gemacht.eu)

**Besuche gern auch unsere  
Websites:**

<https://auszeitnatur.com/>  
<https://selbst-gemacht.eu/>



***Wir freuen uns auf Dich &  
Deine Anfrage!***



# SELBST-WIRKSAM-SEIN NATUR- RETREAT

**Besonderheiten:**

- Freie Nutzung von Hängematte Yogaequipment, Möglichkeit der Übernachtung im Baumzelt
- gesundes Abendessen wird gemeinsam unter Anleitung zubereitet- ein Warenkorb mit frischen Zutaten wird gestellt



***Für frühe Vögel: bei Buchung bis  
01.03.2024 erreicht Dich unsere SELBST-  
WIRKSAM-SEIN-BOX im Wert von 50,00 €***



# SELBST-WIRKSAM-SEIN NATUR- RETREAT

**Du fühlst Dich getrieben und gehetzt  
von der Fülle Deiner Aufgaben?**

**Deinen Alltag empfindest du als eine  
Abfolge von Herausforderung?**

**Du sehnst Dich nach Ruhe und  
Entspannung?**



**Dann ist es Zeit, Deine Aktivitäten,  
Deine Gefühle und Dein SEIN wieder  
SELBST in die Hand nehmen und das,  
ohne Dein Leben komplett auf den  
Kopf zu stellen**



# SELBST-WIRKSAM-SEIN NATUR- RETREAT

## Was darfst Du erwarten?

- 5 Tages-Module im geschützten Raum, um in Deine Kraft und Deine ganz eigene Energie zu kommen
- Individuelle Werkzeugbox mit wirkungsvollen Übungen für deinen Alltag
- 1 Workbook als inhaltlicher Begleiter
- angeleitete Aufenthalte im Grünen und naturgestützten Übungen, die deine Selbstwirksamkeit stärken
- Begegnung mit unseren Lamas, die deine Stärken spiegeln und dich wachsen lassen



# SELBST-WIRKSAM-SEIN NATUR- RETREAT

Wir, Bea & Katrin, zeigen dir  
Möglichkeiten in unserem Retreat:

- Wie Du an kleinen Schrauben drehst und damit für Dich eine große Wirkung erzielst.
- Wie Du SELBST-WIRKSAM-SEIN kannst, in kleinen Schritten.
- Wie sich das scheinbare Chaos ordnet & Du wieder einen Überblick gewinnst, einen Sinn findest.



# SELBST-WIRKSAM-SEIN NATUR- RETREAT

- 5 Tage besondere Ich- & Auszeit
- **17.-21.06.24** und **26.-30.08.24**
- Natur als Vorbild in Sachen SELBST-WIRKSAMKEIT nutzen
- SELBSTERhalt & SELBSTentfaltung
- Workbook, natur- & tiergestützte Interventionen & Meditationen



**Kursgebühr, Übernachtung & Verpflegung  
ab 830 € (je nach Zimmerkategorie)**

Buchung und noch mehr Informationen  
unter

[info@selbst-gemacht.eu](mailto:info@selbst-gemacht.eu)