

RETREAT

16. - 23.04.2023 AUF SARDINIEN

Hormonhaushalt -
Menstruation- Beckenboden -
Blase - Psyche - Gesundheit -
Körpergefühl - Lebensenergie -
Hochsensibilität - Angst - Stress
- Ernährung

WUNDERBARE FRAU-SEIN-WOCHE

RETREAT AUF SARDINIEN FÜR DIE BEWUSSTE FRAU

Dein Neustart für **Körper, Geist und Seele.**
Verbinde eine Woche Urlaub damit, in deine ureigene
weibliche Kraft zu kommen – gerne auch mit einer
Freundin zusammen.

WAS DICH ERWARTET

Thementage

Tag 1

Körpergefühl und
Körperbewusstsein

Tag 2

Lebensenergie und
innere Mitte

Tag 3

Gesundheit und
Wohlbefinden

Tag 4

Sexualität und
Lebensfreude

Durchführung

Theorie & Wissen
Körperübungen
Entspannung
innere Arbeit

Das finale
Programm richtet
sich nach den
Teilnehmerinnen

DEIN FRAU-SEIN GENIEßEN

Die perfekte Kombi aus
Inspiration finden & Seele baumeln lassen:

Workshops an 4 Wochentagen ca. 4-5 Stunden
am Tag, damit auch noch viel Zeit für eigene
Gestaltungsmöglichkeiten auf der
wunderschönen Insel da ist.

Du erhältst viele umfangreiche Antworten,
Lösungen und Übungen mit auf deinen Weg in ein
gutes Lebensgefühl als Frau. Es erwartet dich eine
bunte Mischung aus Theorie, Coaching,
Entspannungstechniken und praktischer
Körperarbeit zu allen Themen, die dir als Frau am
Herzen liegen.

Gerne bleiben wir mit den Inhalten flexibel und
passen Themen und Übungen auf euch an.

Wir freuen uns auf dich!



WUNDERBARE FRAU-SEIN- WOCHE

ORGANISATION UND BUCHUNG

Sei mit dabei

Das Retreat findet in einer **Privatunterkunft** im Nordwesten der Insel statt, mit wunderbarem Blick auf die Stadt Castelsardo, das Meer und Sonnenuntergänge.

Sag uns Bescheid, ob du entweder in einem Doppelzimmer mit einer anderen Teilnehmerin untergebracht werden möchtest, um dich etwas zu connecten oder in einem Einzelzimmer für mehr Privatsphäre. Es gibt ein festes Kontingent an Zimmern. Melde dich daher bitte frühzeitig an. Ein Mietwagen oder eigenes Auto sind empfehlenswert, aber kein Muss!

An 2 Tagen planen wir ein **sardisch kulinarisches Abendprogramm**, das in den Teilnahmegebühren enthalten ist.

Anmeldung

Fühlst du dich aktiviert, dabei zu sein? dann zögere nicht! Direkt Flug buchen und den rest organisieren wir für dich.



Übernachtung

Wir organisieren für dich die Unterkunft, die Anreise vom Flughafen Alghero/Olbia und ein Wohlfühlerlebnis mit wunderbaren Frauen.

1.100€ bei Belegung eines **Doppelzimmer/** 1.450€ für ein **Einzelzimmer** (50% Anzahlung bei Buchung) – **Frühbucher: bis zum 30.01.23 nur 950€/1.300€.**

Anmeldeschluss ist der 01.04.2023.

Anreise

Die Anreise nach Sardinien und die Verpflegung werden eigenständig organisiert und sind nicht in den Teilnahmegebühren enthalten. Vor Ort kann gemeinsam eingekauft und gekocht werden.

Flug: Wir empfehlen Flüge nach Alghero oder Olbia (ca. 100-200€).

Shuttle: Den Transfer von Alghero zur Unterkunft organisieren wir für dich. Von Olbia mit Aufpreis von 30€ pP.

Fähre: Wenn du mit dem Auto anreisen möchtest, buche am besten die Fähre von Genua nach Porto Torres.



Ruth Mensch

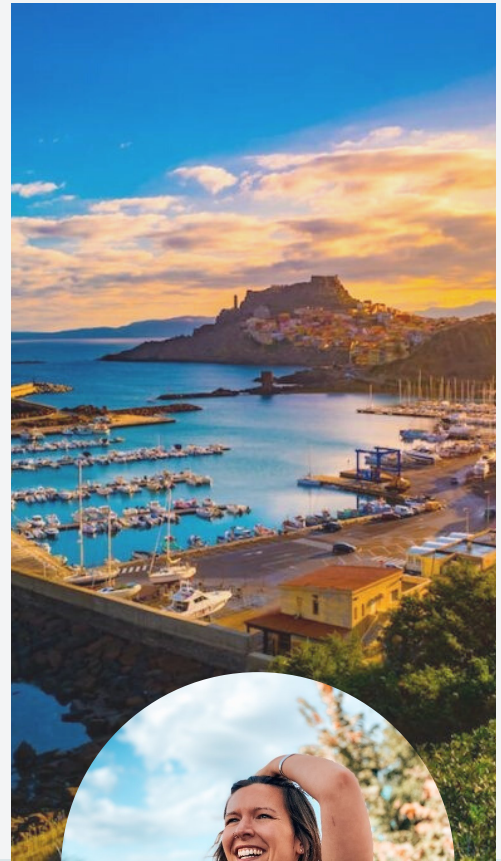
Physiotherapeutin,
Beckenbodentherapie
Schwerpunkte:
Beckenbodentraining
www.beckenboden-aktiv.de



Susanne Simma

Heilpraktikerin und Hebamme
Schwerpunkte:
Hormonberatung, Ernährung

www.susannesimma.de



Damaris Ludwig

psychologische Beraterin
Schwerpunkte: Coaching,
Hochsensibilität

www.hochsensibelundleicht.com

ANMELDUNG

Melde dich jetzt unter info@mensch-aktiv.de an.

Falls Fragen offen sind oder du Hilfe bei der Organisation wünschst,
kontaktiere uns unter +49 173 340 2693 per WhatsApp oder Telefon.

Anmeldeschluss ist der 01.04.2023.

Wenn du dich gerne mit anderen Teilnehmerinnen vorher verbinden möchtest,
zwecks Mietwagen, Fahrgemeinschaft, gemeinsamen Zimmer, gemeinsamer
Organisation oder ähnlichem, sag gerne Bescheid.

Wir freuen uns auf dich. Herzlich,
Ruth, Damaris und Susanne.