

EINZIGARTIGES UND  
EXKLUSIVES  
4 TAGES-RETREAT

“GOOD BYE STRESS,  
HELLO ME-TIME!”

10.- 13.10.24  
GARMISCH-PARTENKIRCHEN

An einem überwältigenden Kraftort  
in den oberbayerischen Alpen findest Du  
Deinen “Safe-Space”,  
um tief in Dich einzutauchen, abzuschalten  
und Dich neu auszurichten.

Die einzigartige Mischung aus Coaching und Yoga  
bietet Dir die perfekte Auszeit vom Alltag:.

Zeit für Dich, um aufzutanken  
Zeit, um den Focus auf Dich selbst zu lenken  
Zeit, um Dich neu zu entdecken



# EINE TRAUMHAFTER KRAFTORT ZUM ENTSPANNEN...



...um nach dem Retreat mit voller Energie in den Herbst starten zu können!

Hier tauchst Du mit uns in eine entspannte, erholsame und ruhige Wohlfühl-Atmosphäre ein!

Einfach Balsam für die Seele und Genuss auf höchstem Niveau!

Das Graseck bietet hierfür nicht nur den perfekten Rahmen, sondern verwöhnt Dich auch mit einer gesunden und exquisiten Küche, einem traumhaften Spa und hochwertigen Gesundheitsangeboten!



# WORAUF DU DICH GEMEINSAM MIT UNS FREUEN DARFST...

## YOGA



- Sessions aus einer Mischung von aktiven, flowigen Stunden und entspannenden restaurativen Einheiten, bei welchen Du auch die wunderbare Wirkung von Atemtechniken und Meditation erfahren wirst

## COACHING



- Im Rahmen der Workshops erlebst Du einfache und pragmatische Tools, um Dich selbst wieder mit neuer Energie aufzuladen
- Du lernst, wie Du künftig leichter mit Stress umgehst und ihn reduzieren kannst, und die Aktivierung Deiner inneren Ressourcen und Stärken

# ...UND ZEIT FÜR DICH ALLEINE GENIESSEN...



Jeden Tag hast Du zudem ausreichend freie Zeit für Dich ganz alleine:

- um in der Sauna zu schwitzen
- den Pool mit Bergpanorama zu genießen
- bei einer Anwendung im SPA-Bereich zu entspannen
- einen Gesundheitscheck zu machen

oder auch einfach nur bei einem Spaziergang die atemberaubende Gegend zu erkunden!

Du alleine bestimmst während dieser vier Tage wie Du Deine freie Zeit verbringst!



# WAS DIR DAS RETREAT ZUSAMMENGEFASST BIETET...

- 6 Yogaeinheiten
- 4 Einheiten Gruppen Coaching
- freie Zeit zwischen den Stunden für Deine Gesundheit um zum Saunieren, Entspannen, Schwimmen, Spazieren
- 3 Übernachtungen in einem traumhaften Hotel über der Partnachklamm
- vitaminreiches Frühstücksbuffet
- täglicher Lunch zusammen im Gruppenraum
- Getränke während der Coaching-Einheiten
- 4 Gänge Abendmenü
- alkoholfreie Getränke in der Minibar mit täglicher Füllung
- freie Nutzung des Panorama-Wellnessbereichs
- kostenfreie Parkplätze an der Talstation der Graseck-Bahn
- einzigartige Auffahrt mit der hauseigenen Graseck-Bahn

# FACTS UND ANMELDUNG...

- Anreise Donnerstag um 14 Uhr
- Abreise Sonntag 14 Uhr
- Zimmerbuchung sowie Gesundheits- und Wellness-Angebote direkt über das Hotel
- Buchung des Retreats über die Websites: [butterflymind.de](http://butterflymind.de) oder [herzensrosa.de](http://herzensrosa.de)

## Preise:

Early Bird 599 EUR (bis 30.06.2024)

Regulär 667 EUR

Eine unwiderstehliche Gelegenheit, wenn Du Dich an einem atemberaubenden Kraftort nach einer Auszeit sehnst!



WIR FREUEN UNS AUF DICH!

ALEX UND MARTINA