### Genieße dein Resilienz

## Retreat

Day

1

#### Ankunft am Freitag

Komm im Hotel an, checke ein, entspanne oder laufe einmal um den See, erkunde die Gegend

Day

2

#### **Aktivtag Samstag**

Erlebe die Grundlagen von Resilienz, reflektiere deine eigene Situation bei einer geführten Wanderung und entdecke in aktiven Übungen, wie innere und äußere Stärke wachsen können.

Day

3

#### Relaxtag Sonntag

Starte den Tag mit Vitaminen und optional Yoga, genieße einen enstpannten Nachmittag im Spa

Brich gestärkt auf – mit einem neuen, achtsamen Blick auf deine eigenen Ressourcen.



Terminoptionen: 14-16.11.2025 oder 12-14.12.2025







#### RESILIENZ

Bewusstsein für die eigene Situation schaffen und Stressoren aktiv managen



#### STÄRKUNG

Innere und äuBere Abwehrkraft durch passende Aktivitäten aufbauen



#### **ERHOLUNG**

.Neue Energie tanken in Natur, Spa mit Vitaminen und Yoga

#### "NICHTS IST WEICHER UND STÄRKER ALS WASSER. ES ÜBERWINDET ALLES, OHNE ZU KÄMPFEN." – LAOTSE

"BE WATER, MY FRIEND."
- BRUCE LEE

#### Was mich antreibt

Als Unternehmenscoach begleite ich täglich Teams durch Veränderung. Als Karate-Meisterin und Trainerin habe ich gelernt, auch dann weiter am Ball zu bleiben, wenn es ungangenehm ist. Als Mutter schaffe ich es, täglich flexibel zu agieren und dabei Haltung zu behalten. Krisen zu überwinden und daraus Kraft zu formen – das prägt meine Arbeit ebenso wie meine persönliche Haltung.

+ 10

Years of experience

100%

Satisfied customers



# RETREAT



1 Stunde mit dem Zug von Kopenhagen Flughafen, kein Umstieg oder Taxi, direkt am Bahnhof Höör



Typisch Schwedisches Essen -Büffets mit frischen, hochwertigen Zutaten



Komofrtable Zimmer, schöne Landschaft, wunderbares Spa, modernze Ausstattung