



RESET RETREAT

12.-15. NOVEMBER 2026



Vier Tage, die Raum für dich schaffen.

Ist diese Retreat das Richtige für dich?

Vielleicht wenn du...

- ständig funktionierst und kaum noch zur Ruhe kommst.
 - das Gefühl hast, nur noch für andere da zu sein.
 - wieder klarer spüren möchtest, was dir wirklich wichtig ist.
 - dir bewusst Zeit für dich nehmen möchtest.
 - neue Kraft sammeln möchtest – ohne Leistungsdruck.
-

Das Reset Retreat ist kein Selbstoptimierungsprogramm.

*Es ist eine Einladung, für vier Tage aus dem Alltag auszusteigen
und dir selbst wieder näherzukommen.*



Reset Retreat der 5 Sinne

Highlights

- 4 Tage nur für dich - ohne Alltag, Termine oder Verpflichtungen
- 1:1 KLARRAUM-Gespräch vor dem Retreat
- 3 Monate begleitete Integration nach dem Retreat
- kleine Gruppe mit maximal fünf Frauen
- freiwilliges Digital Detox für echte mentale Ruhe
- Sauna, Kamin & Natur direkt am Naturschutzgebiet an der Ostsee
- japanische Zen-Massage
- intensive persönliche Begleitung



Reset Retreat Programm

Donnerstag, 12. November 2026

17:00 Uhr Check-In

Ankommen I Kennenlernen I Welcome Drink I erste Reflexion

Freitag, 13. November 2026

Qi Gong I Reflexion I freie Zeit I Duftreise I Massage

Samstag, 14. November 2026

Mindset Workshop I Vision Board I freie Zeit I Massage I Yoga Nidra I
Lass-los-Ritual

Sonntag, 15. November 2026

Integration I Abschlussrunde I Heimreise

11:00 Uhr Check-Out



Reset Retreat der 5 Sinne

Verpflegung:

Dich erwartet eine bewusste, hochwertige und nährnde Ernährung:

- Bio-Produkte
- vegetarische Küche
- alkoholfrei

Was ist inbegriffen:

- 1:1 KLARRAUM-Gespräch über Zoom vor Beginn des Retreats
- vollständiges Retreat-Programm
- 3 Monate begleitete Integration mit Community Calls und Reflexionsimpulsen per E-Mail
- Unterkunft im Atelierhaus (Einzel- oder Doppelbettzimmer)
- Bettwäsche und Handtücher
- Nutzung des Seminarraums
- täglicher Zugang zur Sauna
- hochwertige vegetarische Verpflegung
- japanische Zen-Massage (75 Minuten)

Was bleiben darf

- **Das nehmen Teilnehmerinnen konkret mit in ihren Alltag:**
 - *“Ich reagiere in schwierigen Situationen ruhiger.”*
 - *“Ich höre mehr auf mein Bauchgefühl.”*
 - *“Ich plane kleine Auszeiten bewusst in meinen Alltag ein.”*
 - *“Ich treffe Entscheidungen klarer.”*
 - *“Ich gehe liebevoller mit mir selbst um.”*
 - *“Ich nehme mir im Alltag bewusster Zeit für mich.”*
-



*Vielleicht brauchst du keine Veränderung
deines ganzen Lebens.*

*Vielleicht brauchst du einfach vier Tage,
in denen wieder Platz für dich entsteht.*



Deiner Auszeit schon ganz nah

Dein nächster Schritt:

Wenn du spürst, dass dieses Retreat dich anspricht, freue ich mich darauf, dich in einem unverbindlichen Erstgespräch kennenzulernen. Gemeinsam schauen wir in Ruhe, ob das Reset Retreat gerade der passende nächste Schritt für dich ist.



*Buche jetzt dein unverbindliches Erstgespräch.

Ich freue mich darauf, dich kennenzulernen.

Herzliche Grüße

Isabelle