

AUSZEIT 2025

DEIN WOCHENENDE
FÜR MEHR RESILIENZ
IN BERUF UND ALLTAG

16. - 18. MAI 2025



SAMPURNA SEMINARHAUS RHEINGAU-TAUNUS



Kraft tanken & Entspannen:

Achtsamkeitsübungen im Raum
und in der Natur
sanftes Hatha Yoga-auch für
Ungeübte
Geführte Meditationen
Entspannen mit Klang
Tiefenentspannung
Kleingruppe: max. 12 TN

Neue Perspektiven:

Impulse für Deine Resilienz
Take aways für den Alltag

Programm:

Anreise:
Freitag ab 16:00 Uhr
Start 17:00 Uhr
bis: Sonntag ca. 15:00 Uhr

Unser Extra:

virtuelles Follow-up mit
Übungszeit in Zoom ca. 1vier
Wochen nach unserem
Wochenende



Über uns

Gemeinsam bringen wir über 40 Jahre Karriere und Lebenserfahrung aus der Unternehmensberatung mit.

Der Weg führte von der Führungskraft zum systemischen Coach zur Frage: Wie können wir den Herausforderungen im Beruf gepaart mit dem Wunsch nach einem ausgeglichenen und erfüllten Leben begegnen? Der Weg führte uns beide zur Achtsamkeit. Mit unseren Erfahrungen und Wissen unterstützen wir heute mit Leidenschaft unsere Teilnehmer auf deren Weg zur Selbstfürsorge und persönlichen Resilienz.



Als Achtsamkeitscoach, Meditationsleiterin und systemischer Coach begleite ich Menschen auf ihrem Weg in die Mitte und Gelassenheit. Als langjährige Führungskraft und berufstätige Mutter weiß ich um die wachsenden Anforderungen an uns im Alltag und die Bedeutung von Pausen und Entschleunigung. Mein Herzansliegen ist die Selbstfürsorge - tue Gutes für Dich.



YOGASMILE

Als Resilienz- und Achtsamkeitstrainerin, systemischer BusinessCoach und Yogalehrerin (AYA500h) sowie Atem-Trainerin unterstütze ich meine TeilnehmerInnen, ihre Resilienz auszubauen. Im Blick bleibt dabei immer eine große Portion Achtsamkeit und Freude am Tun - verbunden mit einem Lächeln: 'Yogasmile'. Mein Lieblingszitat: "Es gibt im Yoga nichts zu erreichen aber viel zu erfahren".

*Komm in Deine Energie - Zeit für Entspannung und Achtsamkeit, mit Meditation, sanften Yogaübungen, Energie aus der Natur und gesundem Essen. Stärke Deine Resilienz
.....nimm Dir Zeit für Dich !*

Ein Wochenende zum Kraft tanken, Entspannen und für neue Perspektiven im Sampurna Seminarhaus, Schlangenbad

*Anfragen & Buchung:
auszeitmitandreaundbettina@email.de
Telefon 0175-2456830*

*Teilnehmergebühr:
280-€ * für das Wochenende
exkl. Unterkunft mit vegetarischer Verwöhpension
Bring a friend: jew. 30€ Rabatt

.....bis bald im Sampurna Seminarhaus, Schlangenbad

*Der gegenwärtige Moment ist die einzige Zeit,
die wir selbst bestimmen können.*

(Tich Nat Han)

Zeit für Dich

Teilnehmerstimmen unserer Retreats

DAS RETREAT KANN ICH EMPFEHLEN, EIN RUNDUM-SORGLOS-PROGRAMM MIT ZEIT FÜR RÜCKZUG, EINKEHR UND BESINNUNG UND NATURERLEBNIS.

MEIN BLICK IST AUF MICH UND MEINE MITMENSCHEN GESCHÄRFT. MIR FÄLLT NICHTS EIN DAS ICH MIR FÜR DIESES WOCHENENDE ANDERS WÜNSCHEN WÜRD, ES HAT ALLES GENAU GEPASST. TEUTA (34J.)

ENTSPANNTER KURZURLAUB MIT VIEL INSPIRATION UND GLÜCKSMOMENTEN FÜR DEN ALLTAG! KATRIN (40J.)

DIE ZEIT MIT EUCH UND DER GRUPPE HABE ICH ALS SEHR ERFÜLLEND UND MOTIVIEREND ERLEBT. DANKE DASS ICH MICH BEI EUCH SEHR VERSTANDEN UND GEBORGEN FÜHLEN DURFTE. DIRK (41 J.)

ICH HABE FÜR MICH JEDE MENGE IMPULSE UND FESTE VORSÄTZE MITGENOMMEN.

DIE UNTERKUNFT, DAS ESSEN, DAS AMBIENTE WAREN SUPER!
DAS AUSZEIT-WOCHENENDE EMPFEHLE ICH DIR, LIEBE FREUNDIN, WEIL DU IN EINER WOHLFÜHL-ATMOSPHÄRE ENTSCHEUNIGST, ABSTAND VOM ALLTAG GEWINNST, KRAFT TANKST UND POSITIVE IMPULSE MIT NACH HAUSE NIMMST. SILVIA (38 J.)

ALLES PERFEKT - EIN GESCHENK AN DICH SELBST. EINE GROSSE HILFE FÜR DIE SELBSTVERWIRKLICHUNG UND PERSÖNLICHE ENTFALTUNG. YOGA, MEDIATION, ENTSPANNUNG - RAUS AUS DEM ALLTAG. NEUE GEDANKEN FASSEN. DAS WAR EINE TOLLE GRUPPE, TOLLE KURSLEITERINNEN MIT BETTINA & ANDREA. ICH KONNTE VIELE IMPULSE FÜR ACHTSAMKEIT IM ALLTAG FÜR MICH MITNEHMEN.

SUSANNE (52J.)

...EBEN ERST HABE ICH MEINEN BRIEF AN MICH SELBST GELESEN - EIN HALBES JAHR, NACHDEM ICH IHN IM AUSZEITWOCHENENDE SCHRIEB (ICH GEBE ZU, ICH HABE MICH ANFANGS GESTRÄUBT).
ICH BIN BEEINDRUCKT. VON MIR SELBST.

DIESES JUNI-WOCHENENDE MIT EUCH WAR EINES MEINER JAHRES-HIGHLIGHTS , MÖCHTE ICH HEUTE AM 31. DEZEMBER EINFACH NOCH EINMAL AUS TIEFSTEM HERZEN DANKE SAGEN FÜR DIE ZUSAMMEN VERBRACHTE ZEIT UND DIE VIELEN IMPULSE. SOWAS VON NACHHALTIG!

BIS ZUM NÄCHSTEN JAHR! ICH FREUE MICH AUF EIN WIEDERSEHEN! ANNE (50J.)