

MAREN GRABHORN

WELLBEING LEBENS- UND LEBENSUMFELDBERATUNG



RETREAT-WOCHENENDE FÜR FRAUEN

„Zurück zu mir“ – ein Wochenende der Selbstachtung und Selbstbeachtung

- Du reibst dich auf zwischen Job, Familie, Haushalt, Terminen und Erwartungsdruck – und verlierst dich dabei selbst?
- Du bist im Alltag stark und funktionierst – aber um den Preis deiner eigenen Bedürfnisse?
- Du bist mehr erschöpft als ausgeruht?
- Du kümmerst dich um alle – aber wer kümmert sich um dich??
- **Erschöpfung ist kein Normalzustand und Funktionieren nicht dein Lebensziel!**

DESHALB:

- Gönn dir eine Auszeit und das Retreat-Wochenende für Frauen "Zurück zu mir":
- Du stehst endlich im Vordergrund! Du tankst auf, spürst und findest dich wieder!
- Du bekommst ein System, wie du dich an die erste Stelle setzt – ohne Egoismus und Schuldgefühle!
- Du gehst mit einem konkreten Fahrplan nach Hause – nicht mit einem vollen Kopf!
- Sag Ja zu dir, sag Ja zum Rückzug und sag Ja zu einem Leben, das dich nährt und das dich wieder Leben spüren lässt!

WO – WIEVIEL – WANN ?

WO: Fühl dich wohl in der Runde gleichgesinnter Frauen und in dem wunderschönen Retrat-Hof HAEVN am Meer an der Nordsee gleich hinter dem Deich,
Cecilienkoog 7, 25821 Reußenköge | <https://www.haevn-am-meer.de/>

WIEVIEL: Energieausgleich für Retreat und Verpflegung: 545.- €
(Anreise und Unterkunft sind nicht im Preis enthalten und werden von jeder Teilnehmerin individuell organisiert)

WANN: 10.10. 2025 ab 16.00 bis So., 12.10.2025, ca. 15.00 Uhr

Mit sehr unterschiedlichen Methoden, kraftvollen Übungen und gefühlvollen Überraschungen helfe ich dir aus deinem Dilemma – und du erkennst, wie gut es sich anfühlt, du selbst zu sein!
Darum melde dich jetzt hier an:



<https://wellbeing-lebens-und-lebensumfeldberatung.de/>