

# DEIN RETREAT "ZURÜCK ZU MIR"

---

Vom Sonntag 24. bis Dienstag 26. November 2024

*Entdecke deine innere Kraft im "Zurück zu mir" Retreat*



Kennst du das Gefühl, dass es doch noch mehr im Leben geben muss? Merkst du, dass du immer nur funktionierst und machst und tust, da aber immer nur diese Leere ist? Weisst du manchmal gar nicht mehr, was eigentlich deine Wahrheit, deine Bedürfnisse sind?

Dann ist das genau **das richtige Retreat** für dich: Stell dir vor, du findest einen Ort, an dem es um dich geht – um deine Bedürfnisse, deine Wünsche und deine innere Wahrheit. Genau das erwartet dich im "Zurück zu mir" Retreat. In diesen drei intensiven Tagen wirst du dich selbst auf einer tieferen Ebene kennenlernen. Du entdeckst deine inneren Ressourcen, stärkst die Verbindung zu dir selbst und lernst deine innere Stimme kennen.

**Gönn dir diese Auszeit, um wieder in deine Kraft zu kommen: Weil du es wert bist!**

Die liebevolle und empathische Kursleitung begleitet dich während den drei Tagen, die darauf ausgerichtet sind, zurück zu deiner inneren Kraft zu finden. Durch das Sein mit Gleichgesinnten, erlebst du, wie kraftvoll die Gemeinschaft sein kann. In einer Atmosphäre zum Wohlfühlen hast du auch Zeit für dich selbst – für deine Gedanken und für die Stärkung der Verbindung zu dir. Parallel dazu wirst du mit köstlichem Essen verwöhnt, das Körper und Geist nährt.



**Hier findest du den Raum, den du brauchst, um dein wahres Ich zu entdecken und zu stärken. Sei mit dabei und finde zurück zu dir.**

## Unser Aufenthaltsort

Haus Lindenbühl

«Ankommen. Ausatmen.»

Adresse: Lindenbühl 1, 9043 Trogen

In der Nähe von der Stadt St. Gallen

## ORGANISATORISCHE ECKDATEN

**Beginn des Retreats** Sonntag, 24. November 2024, um 10 Uhr

**Ende des Retreats** Dienstag, 26. November 2024, um 17 Uhr

- **Kursleitung:** Karin Meier, Dipl. Coach & Eidg. Dipl. Mentorin aus Olten, SO
- **Teilnehmende:** Mindestens 5, maximal 10 Teilnehmende  
(Anmeldeschluss ist der **12. Oktober 2024**)
- **Im Preis inkludierte Leistungen:**
  - o Schönes Einzelzimmer mit Bett- und Frottierwäsche, Etagedusche und WC
  - o Alle **vegetarischen** Mahlzeiten in «goût mieux» Qualität
    - 3 x 3-gängiges Mittagessen und 2 x 2-gängiges Abendessen
    - 2 x Frühstücksbuffet
  - o Die Bibliothek als Workshopraum
  - o Arbeitsmaterial und Notizbuch
  - o Workshopinhalt mit 1-2 Workshopleitenden
  - o Service, Taxen und Mehrwertsteuer
- Exklusive deine Anreise



**Zum Einführungspreis von 888.- CHF**

- Der Preis gilt für ein Einzelzimmer
- Preisminderung von 30.- CHF pro Person im Doppelzimmer

### Einzelcoaching

Zur Einstimmung auf das Retreat kannst du vorab ein Einzelcoaching buchen, um zu erkunden, wo du heute stehst und wohin du in deinem Leben möchtest. Nach dem Retreat kann dir ein weiteres Einzelcoaching dabei helfen, das Erlernte mit Herz in deinen Alltag zu integrieren. Zwei Einzelcoachings à je 2 Stunden vor und nach dem Retreat zum Spezialpreis von 400.- CHF für total 4 Stunden Coaching



Ich freue mich sehr, dich in meinem Retreat auf deiner Reise zurück zu dir begleiten zu dürfen.

**Herzlichst**  
Deine Karin

Handwritten signature of Karin Meier in yellow ink.