

TIBETISCHE MEDITATION, MEDIZIN & MASSAGE. YOGA. SELBSTERFAHRUNG. SUPERVISION.

RETREAT

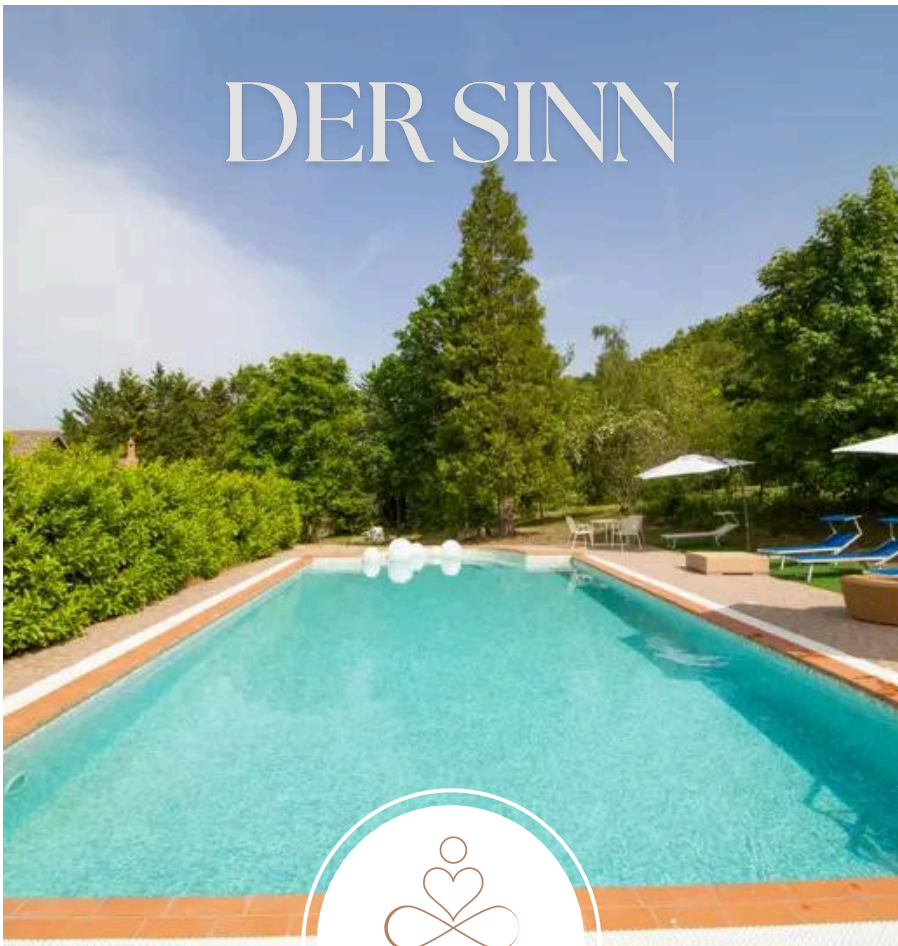


5 Tage | 18.-22. Sept. 24

Self LOVE & CONNECT

TIEFE VERBINDUNG ZU DIR SELBST UND DEINER WELT
SEELENMOMENTE. AUSTAUSCH. WACHSTUM.

DER SINN



Selbstverwirklichung | Rituale & Erkenntnis

Selbst ganz sein...

...BEDEUTET, SEINEN EIGENEN DÄMONEN ZU BEGEGNEN
UND AUS DER FREIHEIT DES ALLEIN-SEINS GANZ
BEWUSST IN DIE ENTSCHEIDUNG DER GEMEINSCHAFT
EINZUTAUCHEN.

NÄMLICH DANN, WENN DU TROTZ KOLLEKTIV
WIRKLICH WAHRHAFT GANZ DU SEIN KANNST.



Rückzug | Auszeit und Einfachheit

Besinnung auf das Wesentliche...

...BESCHÄFTIGT UNS IN DIESEN TAGEN.
UND: ES IST PLATZ FÜR ALLES!
VERLETZUNGEN, KRÄNKUNGEN, VISIONEN, GEBROCHENE
TRÄUME, ABER AUCH HOFFNUNGEN, WÜNSCHE UND
WEIT GESTECKTE ZIELE.
DU BRINGST, WAS IN DIR STECKT.
UND WIR ARBEITEN DAMIT!

DER ORT

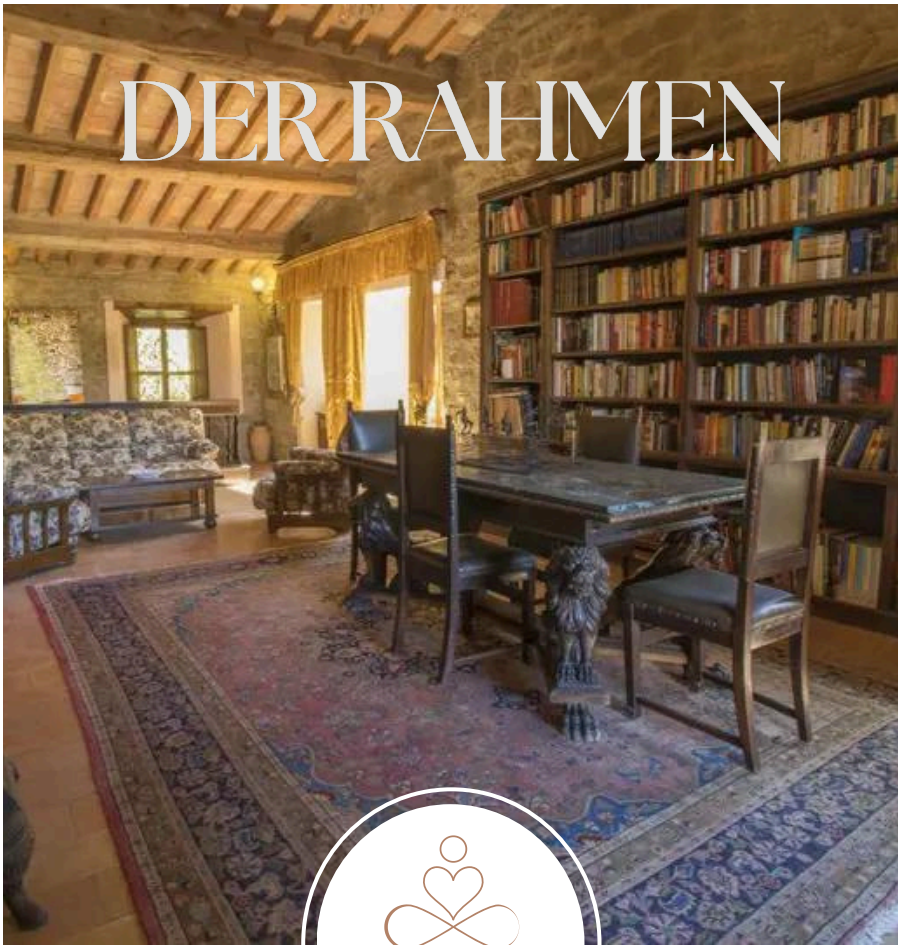


Gubbio | Umbrien, Italien

Unter italienischem Himmel...

...VERBRINGEN WIR – GEMEINSAM MIT WEITEREN
GLEICHGESINNTEN – DIE AUSZEIT IN DER ALTEN,
TRADITIONELLEN UNTERKUNFT.
EINGEBETTET IN DIE GRÜNE LANDSCHAFT UMBRIENS
KÜSST DICH DIE SONNE WACH UND BEGLEITET UNS
DURCH DEN TAG.

DER RAHMEN



Ablauf | Regelmäßigkeit & Routine

Wo man sicher ist...

...KANN MAN AUS SICH HERAUS WACHSEN.
SO FINDEST DU FIXE BESTANDTEILE WÄHREND DES
TAGES, WIE:
MORGENRITUAL (MEDITATION & HAUCH VON YOGA)
GRUPPENPROZESSE AM VORMITTAG
INDIVIDUELLE EINHEITEN AM NACHMITTAG
KREATIVITÄTS-IMPULSE
MÄRCHENHAFTES ABENDRITUAL

DIE STILLE



Morgenritual | reiner Geist, klare Gedanken

Konzentrierte Meditation...

...IST OFTMALS VIEL MEHR SCHLÜSSEL ZU DIR SELBST ALS
MANCH JAHRELANGE BEGLEITUNG DURCH THERAPIEN,
COACHINGS, UVM.

DEN TAG IN RUHE UND STILLE ZU BEGINNEN, BEDEUTET,
BEI DIR SELBST ANZUFANGEN, DICH ZU KLÄREN, DICH
AUFZURÄUMEN UND AUSZUMISTEN.

DER FREIRAUM



Individualität | Massage, Supervision & Co.

Exklusivität für deine Themen...

...GIBT ES NACH VERFÜGBARKEIT AUCH.
ES BLEIBT PLATZ FÜR HÖCHSTPERSÖNLICHES EIGENES.
ES STEHT DIR FREI, GANZHEITLICHE ANWENDUNGEN,
MASSAGEN, KUNSTTHERAPIE-EINHEITEN,
SUPERVISIONEN, BUSINESS-COACHINGS, UVM. DAZU ZU
BUCHEN.
DIESE WERDEN IM 1:1 - SETTING MIT SABRINA GEHALTEN.

DAS SERVICE



Leibliches | Küche & Bedienung

Ernte, was du säst...

...KOMMT DIESEM RETREAT WOMÖGLICH AM NÄCHSTEN.

WIR LEBEN GEMEINSAM. WIR KOCHEN GEMEINSAM.
WIR ESSEN GEMEINSAM, WIR SORGEN UNS UM
EINANDER UND WIR LACHEN UND WEINEN GEMEINSAM.
DAHER FOLGEN WIR MINDESTENS EINMAL DEINEN
SINNEN UND DEINEM GANZ PERSÖNLICHEN
LIEBLINGSGERICHT. BRINGE DICH MIT EIN – JEDES
ZEICHEN GESTALTET DIE KOLLEKTIVE FREUDE.

DAS BETT



Zimmer | Unterkunft & Privatsphäre

Dein Raum...

...IST EINES VON 6 DOPPELZIMMERN.
ES IST DEIN RÜCKZUGSORT UND SCHLAFGEMACH.
AUSSERDEM GIBT ES EINIGE GEMEINSCHAFTSRÄUME,
EINEN PRIVATEN POOL NUR FÜR UNS UND NATUR IN
HÜLLE UND FÜLLE FÜR AUSGEDEHNTEN SPAZIERGÄNGE.
WIR SIND DIE GESAMTE ZEIT FERNAB VON ZIVILISATION,
HEKTIK UND FREMDEN MENSCHEN.

DIE MONETEN



Wichtiges | Kosten & Wissenswertes

Der Preis für das Retreat...

...IST EIN HANDEL ZWISCHEN DIR UND SABRINA.
DU BRINGST DEINEN KOFFER VOLLER HERZENSTHEMEN
UND SABRINA STELLT DEN RAHMEN ZUR VERFÜGUNG
UND HÄLT DEINEN RAUM SAFE.

WERT:	€ 1080.-	EXKL. VERPFLEGUNG
SPECIAL:	€ 880.-	BIS 15. JULI

(PREIS INKL. MWST, FIXEN RAHMENBESTANDTEILEN UND UNTERKUNFT; EXKL. VERPFLEGUNG -
ACHTUNG: SELBSTVERSORGUNG IM GEMEINSCHAFTLICHEN SINN! 50% ANZAHLUNG FÜR EINE
RESERVIERUNG ERFORDERLICH; NICHT STORNIERBAR/REFUNDIERBAR).

DIE PERSON



Sabrina Koch | ganzheitliche Begleitung

Feinfühlig fordernd...

BEGLEITET DICH SABRINA EINZELN UND IN DER GRUPPE. DURCH IHRE EXPERTISE UND JAHRELANGE ERFAHRUNG DECKT SIE GEMEINSAM MIT DIR DEINE EIGENEN MUSTER UND GLAUBENSsätze AUF UND HILFT DIR, WO DU PRIVAT ODER BERUFLICH GERADE FESTSTECKST. SIE SPRICHT AN, WAS OFTMALS VERBORGEN LIEGT UND HÄLT DENNOCH DEINEN EIGNEN WERT AUFRECHT.

WEITERE INFOS: WWW.SABRINAKOCH.COM

LOVE & CONNECT

18.-22.9.2024

UMBRIEN
ITALIEN

**JETZT PLATZ SICHERN
UND DABEI SEIN**

**WHATSAPP MIT "RETREAT"
FÜR WEITERE INFOS AN:
+43 680 21 85 301**