

Retreat

Resilienz-Yoga & Achtsamkeit

Für Macher und Powerfrauen, die alles geben und auch morgen noch kraftvoll anpacken können wollen.

Die Akkuladestation für Deine Seele

Loslassen - Aufatmen - auf das Wesentliche besinnen

Ist dein Leben Action pur? Um so wichtiger ist es, auch einmal eine Auszeit zu nehmen, neue Kraft zu schöpfen und deinen inneren Akku wieder aufzuladen! Gönn dir eine Pause und lass deine Seele neu in dir erblühen damit sich deine Energie und Lebensfreude nicht erschöpft.

Genieße 4 Tage Auszeit mit einfachen aber wirksamen Resilienzyoga - und Achtsamkeitsübungen, inspirierenden Impulsen, Zeit in der Natur und „edler Stille“. Erlebe, wie frischer Wind unter deine Flügel strömt und innere Ruhe und Frieden dich erfüllt. Du wirst gestärkt, glücklich und voller Energie nach Hause zurückkehren. Versprochen.

Melde dich gerne bei mir, wenn du noch Fragen hast.

Ich bin für dich mobil unter 0170. 29 83 678 oder per eMail an mail@katharina-maehrlein.de erreichbar.

Ich freue mich auf dich!



Katharina Maehrlein

Deine Retreat-Leiterin

Katharina Maehrlein

- ✦ staatlich geprüfte Ergotherapeutin
- ✦ Studium Psychologie, Soziologie und Publizistik
- ✦ Master of Science systemisch-analytisches Coaching
- ✦ NLP-Lehrtrainerin
- ✦ 20 Jahre Erfahrung im Leiten von Gruppen
- ✦ Reittherapeutin
- ✦ Clarity Process® Stufe 3
- ✦ Yogalehrerin AYA
- ✦ Meditationslehrerin

www.katharina-maehrlein.de



Was meint Resilienz-Yoga?

Katharina hat für dich auf Basis ihrer Bücher *„Die Bambusstrategie - den täglichen Druck mit Resilienz meistern“* und *„Achtsamkeit ganz praktisch. Wie Sie bei sich bleiben, statt außer sich zu geraten“*

eine Yoga- und Meditationspraxis entwickelt, die deine innere Widerstandskraft weiter entwickelt, dein seelisches Immunsystem stärkt und nach der Auszeit leicht auch in den hektischen (Arbeits)alltag eingebaut werden kann.





Das Retreat ist auch für (noch) Nichtyogis und Meditationsneulinge geeignet. Es geht nicht um leistungsorientiertes Erlernen von akrobatischen Übungen, sondern um Selbstachtsamkeit.

Und das erwartet dich:

- 🏹 2x täglich Yoga, Meditations- und Achtsamkeitspraxis
- 🏹 Sanfte Atem-, Körper- und Entspannungsübungen aus dem Yoga
- 🏹 Gehmeditation in der Natur
- 🏹 Kurze Vortragsimpulse am Abend: „Kraftnuggets“ zur Besinnung auf Deine Stärken und inneren Ressourcen
- 🏹 „Reizdiät“: Reduktion von Außenreizen durch edle Stille
- 🏹 Gesundes vegetarisches Essen

Edle Stille

Katharina hat mehrfach an Vipassanaretreats teilgenommen, bei denen 10 Tage lang die edle Stille eingehalten wird. Dabei hat sie entdeckt, wie außergewöhnlich erholsam diese Form der extremen Reizreduktion wirkt und möchte, dass du das auch einmal ausprobieren kannst. Denn nicht jeder möchte sich dafür gleich 10 Tage Zeit nehmen:-)

Die edle Stille beginnt mit dem Tonsignal nach dem Abendessen am ersten Abend und dauert bis zum erneuten Signal vor dem Brunch am letzten Tag.

Was ist „edle Stille“?

„Edle Stille“ bedeutet Stille von Körper, Sprache und Geist. In dieser Zeit verzichtest du auf jede Art von Kommunikation mit den anderen RetreatteilnehmerInnen und allen anderen Menschen, denen wir in dieser Zeit begegnen. Du kommunizierst auch nicht durch Lächeln, Gesten, Zeichensprache, Körperkontakt, geschriebenen Notizen o.ä. Die RetreatteilnehmerInnen sollten das Gefühl entwickeln, isoliert und ganz für sich zu praktizieren.



Das bedeutet auch:

- Während der Stillezeit sollten Paare in keinster Weise miteinander in Kontakt treten.
- Das Gleiche gilt für Freunde, Familienmitglieder, Kollegen, Vorgesetzte etc.
- Mobiltelefone, MP3 Player und alle elektronischen Geräte gibst du zu Beginn ab oder lässt sie gleich zu Hause.
- Du wirst 2 volle Tage schweigen, nicht lesen, nicht schreiben, keine Musik hören und dich ausschließlich auf dich selbst konzentrieren um Außenreize, die dich von Dir selbst ablenken auf ein Minimum zu reduzieren.
- Um dir die edle Stille zu erleichtern, übernachtet du selbst dann am Veranstaltungsort, wenn du ganz in der Nähe wohnst.

„Wer fliegen will, muss loslassen können, was ihn runterzieht“

(Verfasser unbekannt)



Austausch und Interviews

Am Anreisetag vor der Welcomepraxis und dann wieder nach der letzten Praxis kannst du dich gerne nach Herzenslust mit den anderen austauschen. Wann immer es notwendig ist, kannst du aber mit Katharina sprechen und dich bei Problemen mit dem Essen, der Unterbringung, der Gesundheit etc. -möglichst nur im Notfall- an sie wenden. Aber auch diese Kontakte sollten sich auf ein Minimum beschränken. Katharina steht auch nach den abendlichen Vorträgen für private Interviews mit Teilnehmerinnen zur Verfügung. Die Zeiten für Interviews sind dazu da, die Techniken zu klären und Fragen zu beantworten, die sich aus dem abendlichen Vortrag ergeben haben. Die Gespräche sollten nicht länger als maximal 10 Minuten je Teilnehmer dauern, um die Fokussierung auf dich selbst nicht unnötig zu zerstreuen.

Investition:

670€ all in. * Inklusive Übernachtung im Einzelzimmer, vegetarischer Vollverpflegung, Getränke (Tee, Kaffee, Wasser), Benutzung von Sauna und Dampfbad so oft man mag. * Maximal 10 TeilnehmerInnen!
Anmeldungen unter mail@katharina-maehrlein.de

Mitbringen:

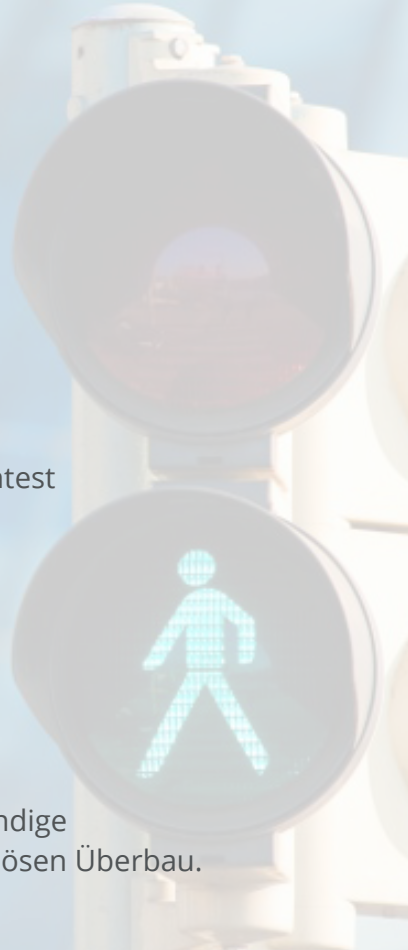
Yogamatte, Decke, Meditationskissen, eventuell Yogablöcke und Gurt.

Ist das etwas für mich?

Mein Angebot passt für Dich,

- ☞ wenn du dich in Beruf, Beziehung oder Familie unter Druck fühlst und raus aus der Stressfalle willst
- ☞ wenn du vor schwierigen beruflichen oder privaten Entscheidungen stehst und Orientierung suchst
- ☞ wenn du wieder Wind unter den Flügeln spüren willst
- ☞ wenn du deine Leistungskraft erhalten möchtest
- ☞ wenn du groggy bist und dich erholen möchtest
- ☞ wenn du in- oder nach einer schwierigen Zeit regenerieren möchtest
- ☞ wenn du dir einfach etwas Gutes tun willst

Katharina leitet das Retreat auf praxisnahe, lebendige und freigeistige Art ohne esoterischen oder religiösen Überbau.



Ablauf

1.Tag

16.00 - 17.00 Anreise

18.00 - 20.00 Welcome Praxis

20.00 - 22.00 Seelenfutter- Abendessen und Austausch

22.00 Beginn der „edlen Stille“

2. und 3. Tag

09.00 - 11.00 Yoga und Meditation

11.00 - 12.00 Seelenfutter- Brunch

12.30 - 14.00 Gehmeditation in der Natur

16.00 - 17.00 Seelenfutter Leckerreien für Zwischendurch

18.00 - 20.00 Yoga und Meditation

20.00 - 21.00 Seelenfutter- Abendessen

21.00 -21.30 Kurzvortrag

4.Tag

09.00 - 11.00 Yoga und Meditation

11.00 - 13.00 Ende der „edlen Stille“, Seelenfutter- Brunch und Austausch

Ambiente:

Viele liebevoll ausgesuchte Antiquitäten und Gemälde des bekannten Künstlers Gottfried Kazda innerhalb und ausserhalb der Zimmer vermitteln den besonderen Charme des Haus Quitte, das uns während des Retreats ganz allein gehört. Ein kleiner Garten lädt zum Luftschnappen ein, im Keller befindet sich ein kleiner Wellnessbereich mit finnischer Sauna und Dampfbad. Wenige Schritte vom Haus entfernt liegen Wiesen, Weiden, Felder und Wälder so weit das Auge reicht für ausgedehnte Spaziergänge und Gehmeditationen.

Ort:

Aarbergen-Panrod, ein 260 Seelendorf im Grünen, verkehrsgünstig und idyllisch gelegen in Hessen zwischen Limburg und Wiesbaden und nicht weit von der Landesgrenze zu Rheinland-Pfalz. Frankfurt am Main ist ca. 30 Autominuten entfernt.



Katharina Maehrlein

Nach ihrer Tätigkeit als Ergotherapeutin in einer psychiatrischen Klinik, dem Studium von Psychologie, Soziologie und Publizistik und einem Masterstudium mit Abschluss Master of Science im systemisch-analytischen Coaching hat Katharina Maehrlein in den letzten 20 Jahren über 30.000 Menschen trainiert und gecoacht. Daneben ist die Expertin für Resilienz und innere Kraft auf vielen Lebens Bühnen zu Hause: Sie ist Mutter von zwei erwachsenen Töchtern und doppelte Großmutter, war lange Geschäftsführerin einer erfolgreichen Unternehmensberatung, begeistert als gefragte Vortragsrednerin, hatte einen Lehrauftrag an der Hochschule RheinMain im Fachbereich International Business Administration, ist Yoga- und Meditationslehrerin und Bestsellerautorin von „Die Bambusstrategie - Den täglichen Druck mit Resilienz meistern“ , „Erfolgreich führen mit Resilienz- Wie Sie sich und Ihre Mannschaft gelassen durch Druck und Krisen steuern“ und „Achtsamkeit ganz praktisch. Wie Sie bei sich bleiben, statt außer sich zu geraten.“ Katharina Maehrlein ist für die Anwendung zahlreicher wissenschaftlich abgesicherter und international anerkannter Persönlichkeitsmodelle zertifiziert und hat selbst wirkungsvolle Instrumente zur Stärkung der Persönlichkeit entwickelt, wie ihr Resilienz-Yoga, das Status-Signal-System, die Bambusstrategie® und ChiPS-Communicate with horses to improve your personal strengths®. Ihre Teilnehmer begeistert sie mit humorvoll-erkenntnisreichen Impulsvorträgen, Seminaren, Coachings und Auszeiten, bei denen sie wissenschaftlich untermauerte Erkenntnisse aus der Hirnforschung und der Psychologie mit ihrer persönlichen Philosophie verbindet. Außerdem berät sie zahlreiche Unternehmen zu den Themen „gesund führen“, „Resilienz“ und „Stressbewältigung“. Katharina Maehrlein ist Initiatorin von Soul@Work, ihrer Initiative zur Förderung von psychischer Gesundheit und Lebensqualität in der Arbeitswelt, führt dazu regelmäßig Veranstaltungen durch und gibt jährlich den Soul@Work-Themenband heraus. Sie lebt mit Pferd und Hund in Heidenrod zwischen Wiesbaden und Koblenz.

Jetzt Buchen:

Fotografiere deine Anmeldung einfach mit deinem Handy und sende das Foto an mail@katharina-maehrlein.de oder schicke mir eine eMail mit den folgenden Informationen. Die Rechnung geht dir per Mail zu. Verbindlich angemeldet bist du nach Zahlungseingang.

- Ja, ich möchte an der Auszeit am _____ (hier Termin eintragen) teilnehmen.
- Ich kann zu keinem der angebotenen Termine und möchte für eine Gruppe von mindestens 6 bis maximal 10 Personen einen eigenen Termin vereinbaren.

Mein Wunschtermin ist vom _____ bis _____ 20 ____

Name _____

Mailadresse _____

Telefon _____

Datum: _____ Unterschrift: _____

Katharina Maehrlein 65321 Heidenrod, Zum Acker 4,
mail@katharina-maehrlein.de, www.katharina-maehrlein.de