

NATUR & RESILIENZ RETREAT

Sonntag, 7. Juni bis Donnerstag, 11. Juni 2026

Kraft der Berge - Energie der Natur – Zurück zu Dir

Spüre die besondere Energie des Engadins.

Eingebettet in die kraftvolle Bergwelt des Engadins erwartet Dich ein Ort der Ruhe, Klarheit und inneren Stärke.

Die Weite der Landschaft, die klare Bergluft und die natürlichen Kraftorte unterstützen Dich dabei, loszulassen, aufzutanken und Dich neu auszurichten.

Dein Retreat für innere Stärke & Balance

Diese Zeit verbindet Dich mit:

- der Kraft der Berge
- den Energieorten der Natur
- Deiner eigenen inneren Stabilität und Resilienz

Das erwartet Dich

- Natur Resilienz Training an besonderen Kraftorten
- Autogenes Training für tiefe Entspannung
- Ohrkerzen - Behandlung für Ausgleich & Regeneration
- Kräuterspaziergang - entdecke die Heilpflanzen, direkt vor der Haustüre
- Stille, Weite und Bewusste Zeit in den Bergen

Dein Gewinn

- Gestärkt und geerdet
- Mit neuer Klarheit und innerer Ruhe
- Verbunden mit der Kraft der Berge
- Mit Werkzeugen für Deinen Alltag

Hier darfst Du langsamer werden, durchatmen und wieder ganz bei Dir ankommen. Erlaube Dir, innezuhalten - die Berge erinnern Dich daran, wie stark, ruhig und klar Du wirklich bist.

Ich freue mich von Herzen darauf, mit Dir diese besonderen Tage zu verbringen und gemeinsam Raum für Selbstfürsorge, Klarheit und innere Stärke zu schaffen.

Bis bald im Arnica - Eure Auszeit voller Energie, Ruhe und Lebendigkeit wartet.

Herzlichst
Martina

Programm

Sonntag - Ankommen

ab 15.00 Uhr	Check-In
17.00 - 18.00 Uhr	Kennenlernen & Einführung in das Retreat
18.00 Uhr	gemeinsames Dinner
20.00 - 20.45 Uhr	sanfte Entspannung - Autogenes Training

Montag – Erdung & Loslassen

08.00 – 09.00 Uhr	Morgenpraxis (Autogenes Training & Atemübungen)
09.00 – 10.30 Uhr	Frühstück
11.00 – 13.00 Uhr	Natur Resilienz Training (Wald und Umgebung)
15.00 Uhr	kleiner Snack & Ruhezeit
18.30 Uhr	Dinner
20.00 – 20.45 Uhr	Abendreflexion & Stille

Dienstag – Verbindung & Naturwissen

08.00 – 09.00 Uhr	Morgenentspannung & mentale Ausrichtung
09.00 Uhr – 10.30 Uhr	Frühstück
11.00 – 13.00 Uhr	Kräuterspaziergang (Wissen & Anwendung)
15.00 Uhr	kleiner Snack & Ruhezeit
18.00 Uhr	Dinner
20.00 – 20.45 Uhr	Tiefenentspannung (Autogenes Training)

Mittwoch – Integration & Innere Stärke

08.00 – 09.00 Uhr	Morgenpraxis (Atem & Stille)
09.00 Uhr – 10.30 Uhr	Frühstück
11.00 – 13.00 Uhr	Zurück zur Quelle – Wasser Degustation (Integration)
15.00 Uhr	kleiner Snack & freie Zeit
18.00 Uhr	Dinner
20.00 – 20.45 Uhr	Abschlussrunde & Dankbarkeit

Donnerstag – Klarheit & Rückkehr

08.00 – 09.00 Uhr	Abschlussmeditation & Ausrichtung
09.00 – 10.30 Uhr	Frühstück
11.00 Uhr	Check-Out und individuelle Abreise

Das Retreat findet in deutscher Sprache statt.

Bitte mitbringen:

Bequeme Kleidung (Autogenes Training)

Wetterfeste Outdoor Bekleidung (Natur Resilienz & Kräuter Spaziergang)

Festes Schuhwerk

Slipper (Wellness)

Die Teilnehmerzahl ist auf ein Maximum von 10 Personen beschränkt. Sollte wider Erwarten der Kurs, aufgrund einer zu geringen Teilnehmerzahl von weniger als 5 Personen, nicht stattfinden, wird der Kurs 7 Tage vor Kursbeginn annulliert. Das Retreat wird unabhängig vom Wetter durchgeführt.

PS: Ohrkerzen-Behandlungen oder Massagen können individuell dazugebucht werden.