

BREAKOUT

R E T R E A T

ALPENRESORT SCHWARZ · TIROL · 09.–13. MAI 2027

“4 Tage im Alpenresort Schwarz, die dich einladen, wieder mehr bei dir selbst anzukommen.
Ohne Druck, ohne Erwartungen – dafür mit Raum zum Durchatmen, Auftanken und Neu-Ausrichten.
Es geht nur um dich.”

DICH ERWARTET

-  **Qi Gong**
Täglich sanfte Bewegung, Energie zum Fließen bringen
-  **Resilienz & Longevity**
Workshops mit Elementen aus Meditation, Hypnose, Coaching & Chinesischer Medizin
-  **Natur erfahren**
Waldbaden & Wanderungen deinem Leistungsniveau entsprechend
-  **Spa & Freizeit**
Regeneration, Stille oder gute Gespräche
-  **Körperreise**
Geführte Tiefenentspannung & bewusstes Ankommen

ÜBER UNS

Katerina Chrissochou

Komplementärtherapeutin mit eidg. Dipl.
Hypnosetherapeutin
Sport- & Bewegungstherapeutin
Autorin

Nina Ninnemann

Komplementärtherapeutin mit eidg. Dipl.
Systemische Coach
Teamentwicklerin
Autorin

DETAILPROGRAMM

SONNTAG ANKUNFT	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG ABREISE
16:30 Meet & Greet Hausführung	08:00 Qi Gong	08:00 Qi Gong	08:00 Ausschlafen 😊	08:00 Qi Gong & Verabschiedung
17:15–18:00 Bewusstes Ankommen <i>Meditation, Atemübungen</i>	Frühstück <i>(individuell od. Gruppe)</i>	Frühstück <i>(individuell od. Gruppe)</i>	Frühstück <i>(individuell od. Gruppe)</i>	Frühstück <i>(individuell od. Gruppe)</i>
Abend Abendessen <i>(individuell od. Gruppe)</i>	11:00 Workshop <i>Resilienz vs. Stress</i>	11:00 Waldbaden	10:00 Wanderung <i>Deinem Niveau entspr.</i>	Danach Individuelle Abreise
	Freizeit Spa & Erholung	Freizeit Spa & Erholung	17:00 Qi Gong	
	17:00 Körperreise	17:00 Workshop <i>Longevity</i>	Abend Abendessen <i>(individuell od. Gruppe)</i>	
	Abend Abendessen <i>(individuell od. Gruppe)</i>	Abend Abendessen <i>(individuell od. Gruppe)</i>		

PREISE

DOPPELZIMMER	EINZELZIMMER
1'616 CHF Pro Person	1'656 CHF Pro Person
<ul style="list-style-type: none"> — Halbpension — Doppelzimmer — Spa-Nutzung — Alle Workshops & Kurse von Katerina & Nina inkl. 	<ul style="list-style-type: none"> — Halbpension — Einzelzimmer — Spa-Nutzung — Alle Workshops & Kurse von Nina & Katerina inkl.

KONTAKT & ANMELDUNG

info@my-shiatsu.ch
me@meholistic.ch
www.my-shiatsu.ch
www.meholistic.ch

RETREAT ORT

Alpenresort Schwarz, Tirol
www.schwarz.at

 **JETZT ANMELDEN**