



gut damp
WELL-BEING



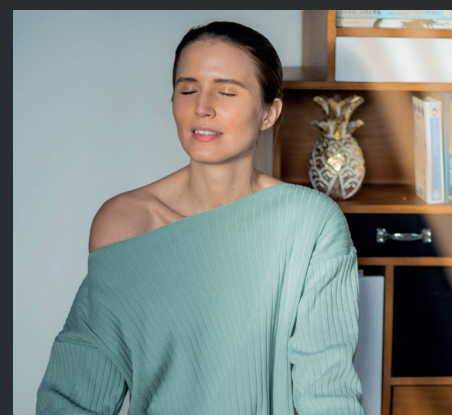
less stress retreat auf gut damp

STRESSMANAGEMENT-WOCHENENDKURS MIT SUE FENGLER

VORSATZ FÜR 2024: OPTIMIERUNG DEINES STRESSMANAGEMENTS

Die TeilnehmerInnen erwarten individuelle Stressmanagement-Coachings, geführte Meditationen, Atemübungen, Achtsamkeitstraining und das alles in entspannter Atmosphäre auf Gut Damp:

- ZEIT FÜR DICH FÜR SPAZIERGÄNGE AM MEER UND DIE PRIVATSAUNA - PLUS VOLLVERPFLEGUNG
- STRESS ERKENNEN UND BEWÄLTIGEN
- DAS GEDANKENKARUSSELL STOPPEN
- MINDFUL DAY: (MORGEN-)ROUTINEN UND PRIO-ICH
- MINDFUL EVENING UND BESSER SCHLAFEN
- MENTAL LOAD UND PEOPLE PLEASING LOSLASSEN
- ACHTSAMKEITS- UND ATEMÜBUNGEN





endlich zur ruhe kommen!

DATUM: : 11. BIS 14. APRIL 2024

UNTERBRINGUNG:

in den liebevoll und individuell eingerichteten Ferien Lofts

VERPFLEGUNG:

- Im Retreat-Paket sind drei Mahlzeiten am Tag enthalten
- Frühstückskorb zum individuellen Frühstück im Loft
 - Mittagessen mit alkoholfreien Getränken
 - Abendessen mit alkoholfreien Getränken

PAKETOPTIONEN:

Galerie Loft oder Atelier Loft S zur Einzelbelegung: **1.069,00 EURO**

Garten Loft zur Doppelbelegung mit weiterem Gast (eigenes Schlafzimmer): **979,00 EURO**

IM PREIS INKLUDIERT: Übernachtung, Verpflegung mit alkoholfreien Getränken, Coaching-Gebühr, Workbook, Nutzung der Privatsauna

BEI BUCHUNG BIS ZUM 31. JANUAR 2024 GIBT ES EINEN FRÜHBUCHERRABATT VON 10%.