



T.I.D.E. RETREAT

Inmitten der Natur durchatmen, auftanken und deine Fähigkeit entdecken, mit Ruhe und heiterer Gelassenheit dem Alltag zu begegnen.

Auf Grundlage aktueller Erkenntnisse aus Embodiment, positiver Psychologie, Resilienzforschung und Verhaltenswissenschaften erlebst du vier Tage voller Bewegung, Naturerleben, Achtsamkeit und inspirierender Impulse für neue Perspektiven!



TUNE: deinen Körper in Balance bringen

Du lernst, den Körper als Kompass zu nutzen und erlebst, wie gut sich Wohlbefinden anfühlen kann.



IDENTIFY: deine Energiequellen entdecken

Du entwickelst Strategien, mit denen du auch im Alltag jederzeit Energie auftanken kannst.



DESIGN: deine persönliche Stärke fördern

Du meisterst durch das Erkennen deiner Stärke deine Anforderungen spürbar leichter.



EXPLORE: deine Umsetzung in den Alltag erkunden

Du entwickelst Gewohnheiten, durch die du deine Retreat-Erfahrungen im Alltag auf einfache Weise umsetzen kannst.



Die Einzelnen Module des T.I.D.E. - Retreats können auch einzeln als 2-3-tägige Retreats gebucht werden.



Geschlossenen Gruppen können das T.I.D.E. Retreat auch zu einem Wahltermin buchen.



Persönliche Einzel-Begleitung ist auch während des T.I.D.E. - Retreats möglich.

Seminarleitung:

Roswitha Ram-Devrient
& Bettina Frank
aus Bad Heilbrunn

