



SELBSTFÜRSORGE – Retreat

entschleunigen – verbinden – transformieren



Udo Kreitmayr

Dia Reghenzi

entschleunigen

Wir tauchen ein in den Moment und genießen Ruhe, Harmonie und liebevollen Frieden im Sein & Wirken-Zentrum inmitten der Natur. Wir schenken uns Zeit zum achtsamen Nachspüren; mit viel persönlichem Freiraum.

verbinden

Wir erkunden mystische Kraftquellen der wundervollen Wörthersee-Landschaft. Wir lassen uns inspirieren durch feinstoffliche Qualitäten und sagenhafte Wesenheiten; gehen in Resonanz mit der eigenen inneren Natur.

transformieren

Wir entdecken, entwickeln und entfalten...

- in hypnotischen Reisen
- mit balancierenden Frequenzen (SEIDU)
- in der Natur
- durch kreatives Gestalten
- am Lagerfeuer
- bei Cacaozeremonie, in Bewegung, beim Tönen
- im authentischen zusammen Sein
- durch Werkzeuge für zu Hause & mehr



18. bis 22. Nov. 2024
kontakt@seinundwirken.com



**Sein & Wirken-Zentrum, Auenstraße 8,
9535 Schiefing am Wörthersee, Kärnten, A**

SELBSTFÜRSORGE – Retreat

entschleunigen – verbinden – transformieren

Programm im Detail

Tag 1 – Montag

10 Uhr bis 13 Uhr

- Begrüßung / Vorstellungsrunde
- Intention / Erwartung / Zielsetzung
- Rundgang mit Suchspiel „Schatzkiste“ (Outdoor)
- Hypnotische Reise „Innere Landschaft“ / Reflexion / Austausch

15 Uhr bis 18 Uhr

- Wanderung „Landschaftsdrachen-Energie“ Region Würthersee (Outdoor)
- Feedback-Runde
- Hypnotische Reise „In Kontakt mit der eigenen Drachenenergie“



Tag 2 – Dienstag

10 Uhr bis 13 Uhr

- Vortrag Thema „Stress“
- Den SEIDU und seine Frequenzen erfahren
(Info zum SEIDU auf seinundwirken.com)
- Hypnotische Reise „Seelenreise“ erleben



15 Uhr bis 21 Uhr

- Seen-Ausflug "Saissersee, Wörthersee" (Outdoor)
- "Kraft aus der Natur schöpfen" Übungen (Outdoor)
- gemeinsam essen gehen (18 Uhr)
- Lichtbilder-Reise "Seenglanz" - mit Musik und Texten (20 Uhr bis 21 Uhr)

SELBSTFÜRSORGE – Retreat

entschleunigen – verbinden – transformieren

SELBSTFÜRSORGE – Retreat

entschleunigen – verbinden – transformieren

Tag 3 – Mittwoch

10 Uhr bis 13 Uhr

- In STILLE
- "Kreativ-Werkstatt" / 3 Gestaltungsräume

15 Uhr bis 18 Uhr

- Prozessarbeit:
Loslassen, Vergebung, Dankbarkeit



Tag 4 – Donnerstag - "Elemente-Tag" bis ca. 22 Uhr

10 Uhr bis 13 Uhr (Outdoor)

- Schatzsuche
- Botschaften der Bäume



15 Uhr bis 17 Uhr

- Reflexion und Integration

17 Uhr - Gemeinsam Kochen / Essen

19 Uhr - Lagerfeuer

20 Uhr - Cacaozeremonie

Ausklang bis ca. 22 Uhr



SELBSTFÜRSORGE – Retreat

entschleunigen – verbinden – transformieren



SELBSTFÜRSORGE – Retreat

entschleunigen – verbinden – transformieren

Tag 5 – Freitag

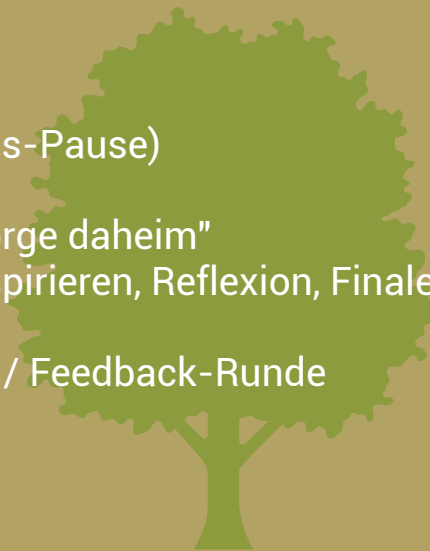
10 Uhr bis 15 Uhr (mit Essens-Pause)

- "Wirkzeuge zur Selbstfürsorge daheim"
- Entwickeln, gegenseitig inspirieren, Reflexion, Finale Liste erstellen

15 Uhr - Schlussmeditation / Feedback-Runde

16:30 Uhr - Retreat ENDE

Hinweis: Wetter- oder Gruppenbedürfnisbedingte Änderungen in Programmablauf und Gestaltung vorbehalten.



Veranstalter

Sein & Wirken – Akademie und Forschungsverein für ganzheitliches Leben



Ort: Auenstraße 8 in 9535 Schiefing am Wörthersee, Kärnten, Österreich und Umgebung

Ortsbeschreibung: Über den Wörthersee und seine direkte Umgebung hinweg erstreckt sich die Silhouette eines Landschafts-Drachens. Das Sein & Wirken-Zentrum liegt im Bereich des Halses, des Kehlchakras und steht somit für Kommunikation. Wir nutzen diese schöpferisch-kraftvolle Drachenenergie für alles, was hier geschehen darf; und leuchten hinaus in die Welt.



Leitung

Dia Reghenzi - Stressmanagement-Coach,
Hypnose-Therapeutin und Mutmacherin
(Infos auf www.seinundwirken.com)



Udo Kreitmayr- Zukunfts- und Naturpädagoge,
Bergwanderführer und Autor
(Infos auf www.udokreitmayr.at)



Wir freuen uns auf eine entspannt-intensive, achtsame und transformative Woche in einem authentischen, respektvollen und liebevollen Miteinander im Sinne des ganzheitlichen Lebens.
Gern auch mit Dir!

Dia & Udo

Details und Organisation

Teilnehmerzahl:

Maximal 10

Bitte mitbringen

- Offenheit für Neues
- Yogamatte
- Meditationskissen
- Kuscheldecke
- gemütliche Kleidung (Sport/Yoga)
- Hausschuhe
- Wanderschuhe
- Outdoor-Kleidung
- Regenschutz
- kleiner Rucksack
- Tagebuch / Notizbuch / Farbstifte
- Schlafmaske

Inklusive:

Gefiltertes und energetisiertes, hexagonales Wasser aus der eigenen Quelle, Bio-Tee, Bio-Knabberien, Abendessen am Donnerstag, Suppe mit Brot am Freitag

Exklusive Unterkunft & Verpflegung

Wir empfehlen: Bitte nehmen Sie die Buchung der Übernachtung möglichst frühzeitig selbständig vor, da zu dieser Zeit viele Unterkünfte geschlossen sind..

Geöffnete Unterkünfte in der Nähe:

Waldpension Schiefing

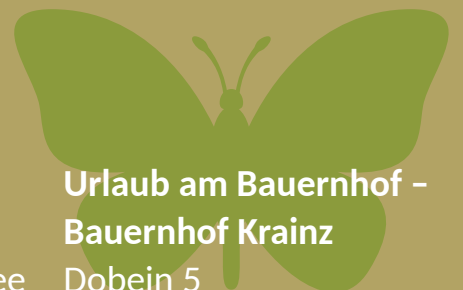
Keutschacher Straße 70
A-9535 Schiefing a. Wörthersee
Tel.: +43 4274 3390
info@waldpensionschiefing.at
www.waldpensionschiefing.at

Hotel Erlenheim

Schieflinger Straße 26
A-9220 Velden a. Wörthersee
Tel.: +43 4274 2426
office@erlenheim.at
www.erlenheim.at

Urlaub am Bauernhof - Bauernhof Krainz

Dobein 5
A-9074 Keutschach am See
Tel.: +43 664 5438768
www.urlaubambauernhof.at



Buchung

5-Tage Selbstfürsorge-Retreat - 683,00 € EUR

Via kontakt@seinundwirken.com
oder via Tel.: +43664/5138831

Frühbücher-Bonus

Bei Buchung bis 17. Oktober 23:59 Uhr bekommst Du wahlweise

- ein 30 Minuten Impuls-Coaching mit Dia Reghenzi (online, telefonisch, einlösbar bis 17. Oktober 2025)
- oder das Buch Seenglanz im Wert von 78 Euro als Geschenk dazu.

Storno-Bedingungen

Bei Stornierungen bis zu 7 Kalendertage vor Retreat-Beginn wird eine Bearbeitungsgebühr von 50,- € fällig bzw. einbehalten. Ab dem 6. Kalendertag vor Retreat-Beginn wird die volle Teilnahmegebühr einbehalten. Die Stornierung muss ggf. in schriftlicher Form erfolgen.

Sein und Wirken - Akademie und Forschungsverein für ganzheitliches Leben
Auenstraße 8 in 9535 Schiefing am Wörthersee, Österreich
ZVR-Nr.: 1876187783

Tel.: +43664/5138831
E-Mail: dia@seinundwirken.com

© 2024 Verein Sein und Wirken

