


# **Exklusives Retreat am Meer**









 **Termin: 2.–6. Mai 2027**

 **Ort: Bioenergy Resort Salinera in Strunjan, Slowenische Adria**

## **Ankommen. Durchatmen. Neu ausrichten.**

Stell dir vor, du wachst auf und bist direkt am Meer, atmest die klare Salzlucht der Salinen ein und spürst, wie dein Körper mit jedem Schritt leichter wird. Dieses Retreat lädt dich ein, aus dem Alltag auszusteigen, deinen Körper neu kennenzulernen und dir selbst wieder näherzukommen. In einer kleinen Gruppe verbringst du fünf Tage direkt an der Adria – mit Bewegung, bewusster Entschleunigung, Selbsthilfe-Übungen und viel Raum für dich.

## **Was dich erwartet**

-  5 Tage / 4 Nächte im **Bioenergy Resort Strunjan**
-  Tägliche Einheiten mit **Bewegung, Tai Chi & Mobility**
-  **Achtsamkeits- & Bewusstseinsübungen**
-  **Geführte Küstenwanderung nach Piran...** entlang der Steilküste
-  **Arbeitsbuch** zum Notieren aller Inhalte & Übungen
-  du bekommst eine besondere **Lymph-Sequenz** nach Emmett Technique
-  Zeit für Ruhe, Meer, Wellness & Spa
-  Keine Vorkenntnisse nötig

## **Inhalte der Workshops**

### **Dein Körper als Wegweiser**

- Frühwarnzeichen erkennen
- Körpersignale wahrnehmen & verstehen

### **Achtsamkeit & Selbstwahrnehmung**

- Bewusst atmen, spüren, ankommen
- Übungen für mehr innere Ruhe

### **Bewegung am Meer: Tai Chi & Mobility**

- Sanfte, wirkungsvolle Einheiten am Strand und im Naturpark Strunjan
- Energiefluss aktivieren – Gelenke entlasten

### **Selbsthilfe & Selbstfürsorge**


- Kleine Routinen für den Alltag
- Tools zur Nervensystem-Regulation

### **Lymph-Sequenz**

- Entstaut und klärt dein Lymphsystem, löst tiefen Druck und bringt spürbare Leichtigkeit

### **Vagusnerv aktivieren & Schilddrüse unterstützen**

- einfache Übungen zur Beruhigung des Nervensystems
- sanfte Techniken im Halsbereich, die dein Wohlbefinden stärken

 **Und als besonderes Highlight lernst du die drei wertvollsten Übungen kennen, die deine Lebensqualität spürbar und nachhaltig erhöhen.**


## **Küstenwanderung nach Piran, Izola, Salzseen...**

Ein weiteres Highlight deines Retreats: der Weg führt entlang der Küstenlinie & Klippen 

Die Reise geht auf der Rückseite weiter →

# Tagesablauf (Beispiel)

## Morgen

- Sanfte Bewegungseinheit / Tai Chi / Mobility
-  Frühstücksbuffet

## Vormittag ab 11.00 Uhr

- Wanderung ca. 2-3 Stunden gemütlich


## Abend

Bewegung am Strand, direkt am Meer: Mobility, Tai Chi, Entspannung / Körperreise

-  Gemeinsames Abendbuffet

Bei Schönwetter findet alles direkt am Meer statt, bei Schlechtwetter sind wir im Seminarraum.

## Dein Arbeitsbuch

- Raum für Notizen 
- Impulse für deine tägliche Selbstfürsorge

## Für wen ist das Retreat geeignet?

Für dich, wenn du...

- mehr **Energie, Leichtigkeit & Klarheit** suchst
- praktische **Selbsthilfe-Tools** lernen willst
- Bewegung am Meer liebst 
- dir eine Auszeit gönnen möchtest

## Ort & Anreise








**Bioenergy Resort Salinera in Strunjan (Slowenien)** – im Bioenergie-Park direkt am Meer.  
Anreise privat und in Fahrgemeinschaften.

## Preise & Anmeldung

€ 1090,- pro Person im DZ Einzelnutzung mit Balkon Parkseite inkl. Taxen und Gebühren

€ 1190,- pro Person im DZ Einzelnutzung mit Balkon Meerseite inkl. Taxen und Gebühren

## Leistungen im Preis enthalten

-  5 Tage inkl.  Halbpension (Buffet)
-  Alle Workshops & Bewegungseinheiten
-  Geführte Küstenwanderungen.  eine Lymph-Sequenz mit Emmett Technique
-  Arbeitsbuch.
-  Zugang zum Wellnessbereich

 Für Anmeldung & Infos: **Sigrid Hoffer / Trainerin-Therapeutin für Bewegung und ganzheitliche Gesundheit / 0043 664 18 676 87**