



Retreat Lebenslust verkörpern

Präsenz · Ausdruck · Verkörperung

13. - 16. August 2026, Spagyrik-Manufaktur,
La Malmaison 1, 2364 Brais

Was darf sichtbar werden?

Der Sommer ruft dich ins Tun – radikal ehrlich zu leben. Dieses Retreat ist ein Erfahrungsraum, in welchem du in Beziehung mit deiner Einzigartigkeit trittst und deine innere Haltung auf jeder Ebene sichtbar machst – körperlich, mental und emotional.

Was dich erwartet

- Deine ganz persönliche Identität, deine Dynamiken sowie Wirkungsfelder erkennen
- Präsenz als Haltung praktizieren
- Aufbauen deiner Resilienzfähigkeit – körperlich, mental & emotional
- Kultivieren deiner Haltung sowie Integration in dein Sein & Wirken

Was du erlebst

- Authentizität, Energie freisetzen, Freiheit
- Meditation, Atem- und Körperübungen
- Journaling & gezielte Reflexionsfragen
- Achtsame Bewegung und systemische Elemente
- Moderierter Gruppenaustausch in vertrauensvollem Rahmen

Was du mitnimmst

- Sicherheit in deiner Präsenz
- Neues Bewusstsein für deine Haltung und nonverbalen Ausdruck
- Neue Sicherheit in der Beziehung zu dir selbst und dem Aussen
- Werkzeuge, um deine Energie in wirkungsvolle Handlung zu übersetzen

Deine Investition

1290 CHF, inkl. Znüni, Zvieri & Mittagessen sowie Tee und Kaffee

Bei der Buchung mehrerer Retreats erhältst du einen Preisnachlass auf den Gesamtbetrag:

- 5 % bei Kombination von zwei Retreats
- 10 % bei Kombination von drei Retreats
- 15 % bei Buchung aller vier Retreats

Anmeldung & Begleitung:

Jeannine Gmelin & Daniela Soltermann

jeannine@jeanninegmelin.ch & daniela@humaniadesign.ch

