

WELCOME

FEEL ALIVE AGAIN RETREAT

Regenerieren.
Selbstheilung aktivieren.
In deine Stärke kommen.

WEISSENSEE
15.-22. JUNI 2025



Catrine
Selbstheilung leicht gemacht



Auszeit für Dich

Fühlst du dich erschöpft, ausgelaugt oder möchtest endlich wieder voll in deine Kraft kommen?

7 Tage Rückzug aus deinem Alltag: Inmitten der wunderbaren Natur des **Weissensees**, erfahren Körper, Geist und Seele **Regeneration** und **Inspiration**.

Gemeinsam mit einem kleinen, ausgewählten Kreis interessanter Menschen widmest du dich deiner Gesundheit, lädst deine Batterien wieder auf und aktivierst deine Selbstheilung.



Programm



Mindset

Ein positives Mindset ist das **Fundament** für deine **Gesundheit** sowie für ein glückliches und **erfülltes Leben**. Du erfährst, wie du die Kraft deiner Gedanken und Worte für dich nutzen und dein Leben nach deinen Vorstellungen gestalten kannst.



Meditation

Durch verschiedene Meditations-techniken und Achtsamkeitsübungen baust du Stress ab, **findest** zur **Ruhe** und zurück in deine Mitte.



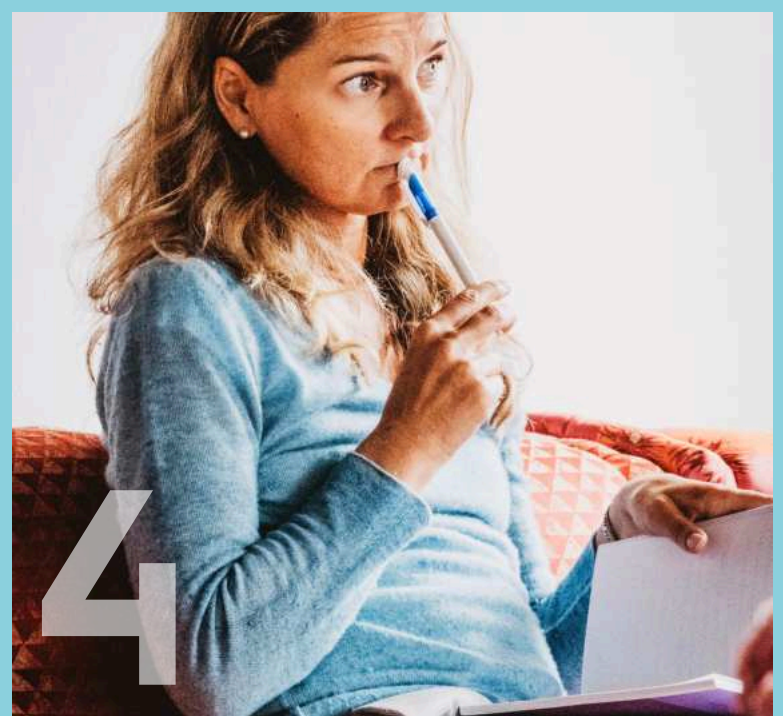
Unterbewusstsein

Welche **blockierenden Überzeugungen** und **Glaubenssätze** stehen deiner Gesundheit und deinen **Visionen** im Weg? Gemeinsam bringen wir sie ins Bewusstsein und lösen sie auf.

Programm

Visionen

Für ein **sinnerfülltes Leben** ist es wichtig, deine Visionen und Träume umzusetzen. Was ist der Sinn deines Lebens? Was macht dich wirklich glücklich?



Entscheidungen

In Zeiten der Veränderung gilt es, viele Entscheidungen zu treffen. Du lernst Methoden kennen, die dich in deiner **Entscheidungsfindung unterstützen**.

Zeit für Dich

Alles kann, nichts muss. Du entscheidest, ob du dich von der Gruppe inspirieren lassen oder **Zeit für dich allein** nutzen möchtest. Es bleibt ausreichend Raum für **Entspannung** sowie die Möglichkeit, das Erfahrene zu integrieren und den wundervollen Weissensee zu genießen.



Programm



Bewegung

In einem gesunden Körper wohnt ein gesunder Geist. Wir starten mit sanfter Bewegung in den Tag: Yoga am Steg des morgendlich stillen Sees, Schwimmen im klaren Wasser, Wanderungen rund um den See und **spezielle Übungen zur Regeneration** und **Stärkung deiner Selbstheilungskräfte**.

Ayurveda Massage

Ines verwöhnt dich bei einer einstündigen ayurvedischen Massage mit hochwertigen Kräuterölen, die die Haut verjüngen, positiv auf das Lymph- und Immunsystem wirken, die **Sinne beleben** und bei Erschöpfung und Nervosität unterstützen.



8



Ernährung

In einem ca. 3-stündigen **Workshop** bringt Ines dir die **Grundlagen der ayurvedischen Ernährung** näher, und gemeinsam kochen wir unser Abendessen.

9



Im Franzerl

Ein Ort zum Verweilen

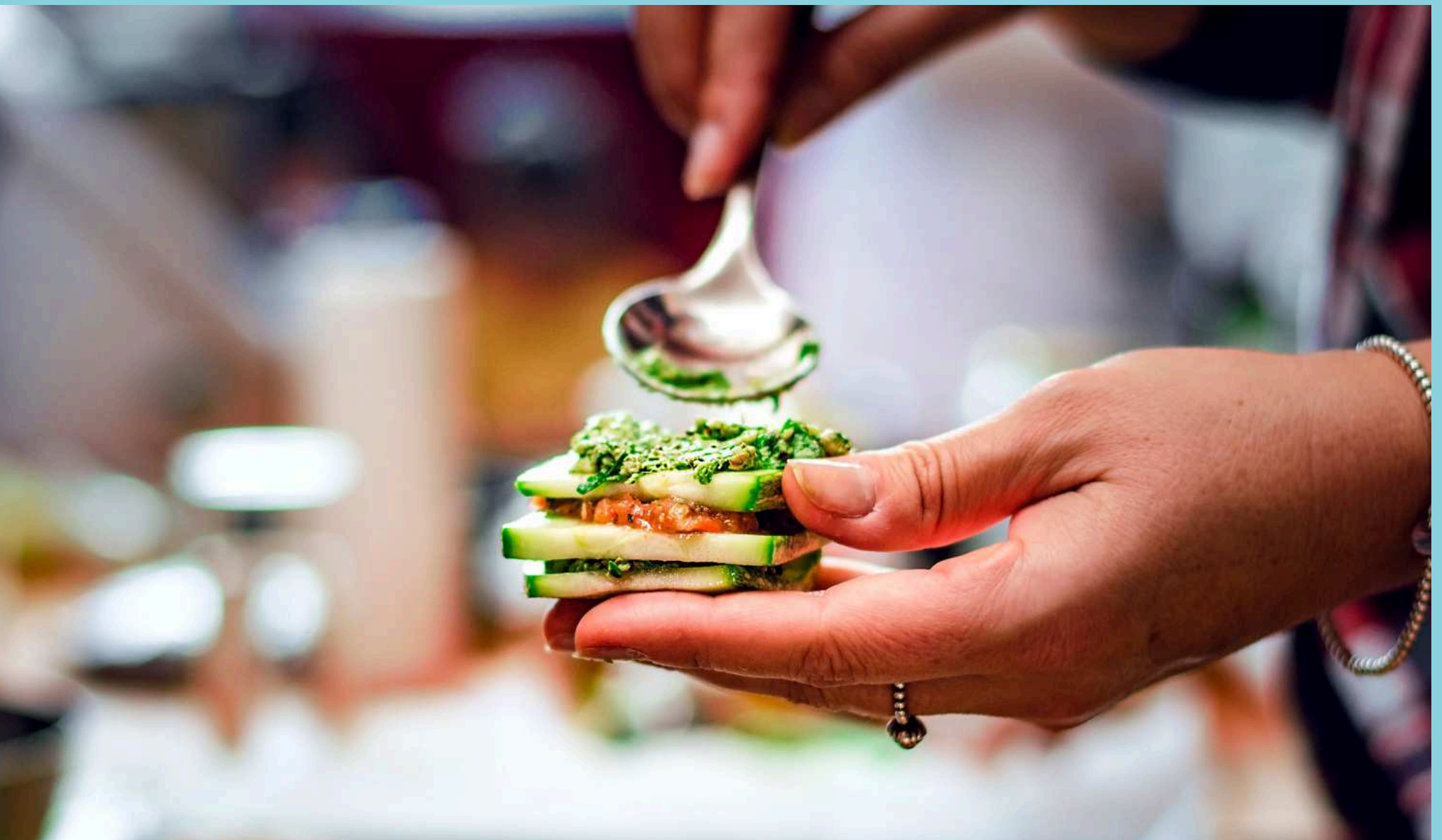




Wohlfühlen

Direkt am See





Ayurveda- Verwöhnpenion

Ines verwöhnt uns während der gesamten Retreatwoche mit ihren **wundervollen ayurvedischen Gerichten**.

Frühstück

Säfte, Tee, Kaffee, Porridge, Obst, hausgemachtes Brot und Brötchen, Aufstriche, Dips, hausgemachte Marmeladen

Mittagessen

Saisonales, leichtes, vegetarisches Mittagsgeschicht (Bowl, Salat)

Abendessen

Vegetarisches Menü (Antipasti oder Salat, Hauptgericht und Dessert)

Allergien und Unverträglichkeiten bitte bei der Anmeldung bekanntgeben.

Begleitung

CATRINE WILHELM

Selbstheilungsspezialistin,
Kinesiologin, Buchautorin

Meine eigenen massiven gesundheitlichen Herausforderungen waren der Auslöser für meine Reise zu den besten Methoden, um wieder in meine Kraft zu kommen und mich selbst zu heilen. Ich bin dein Shortcut: Die effektivsten Methoden aus meinem jahrelangen Lernprozess teile ich mit dir. Ich stehe ich dir persönlich zur Seite, wenn du Unterstützung brauchst, um wieder ganz gesund zu werden.

<https://catrine-wilhelm.com/>



INES THUMA

Ayurveda Expertin

Meine Gabe liegt in der Wahrnehmung und im Spüren von Menschen. Ich gehe individuell auf jeden Menschen ein und unterstütze dich in allen Bereichen des Ayurveda. Köstliche Ayurveda Küche italienisch inspiriert im Paket mit Ayurveda Massagen und Coaching.

<https://www.ayurveda-at-home.at/>



ALLES BEGINNT MIT DEM ERSTEN SCHRITT.

ALLES INKLUSIVE

Los geht's

Dein Invest für Seminar, Unterkunft, Ayurveda Wohlfühlpension, 1 Ayurveda Massage, Kochworkshop:

1.995,- pro Person im Doppelzimmer

Doppelzimmer mit Einzelbelegung Preis auf Anfrage

FRÜHBUCHER-BONUS BITTE DIREKT ERFRAGEN.

Nicht inklusive: Mittagessen bei zwei Wanderungen und am freien Nachmittag.

Jetzt Deine Teilnahme anfragen und einen der acht Plätze sichern.

+43 699 1197 7425

info@ayurveda-at-home.at

+43 699 1010 4404

mail@catrine-wilhelm.com

