



**nichts  
müssen.  
einfach  
sein.**



Nimm' Dir eine Auszeit

# nichts müssen. einfach sein.

Wann hast Du zum letzten Mal etwas nur für Dich gemacht?

Im Spannungsfeld zwischen Job, Familie, Haushalt und zig anderen ToDo'S fragst Du Dich immer öfter:

“Wer bin ich eigentlich? Und wenn ja: wie viele?”

Du fühlst Dich ausgelaugt und müde?

Dann komm' mit uns auf Auszeit und hol' Dir Deine Energie zurück.

## Mini Retreat

- Yoga
- Natur
- Entspannung
- Austausch

**14.07.2024**

Schneiderhof  
Mitterndorf  
10:00 - 14:00 Uhr  
Preis: 59,- EUR  
Bring a friend: 49,- EUR

## Whole Weekend Retreat

- Yoga
- Natur
- Austausch
- Zeit für Reflexion
- kreative Impulse
- viel Raum für Dich

Frühbucher  
bis  
21.07.2024  
179,- EUR

**21./22.09.2024**

Schloss Blumenthal  
Start Sa.: 10:30 Uhr  
Ende So.: 15:00 Uhr  
Preis: 199,- EUR,  
exkl. ÜN + Verpflegung

## Deine Retreat-Begleitung:



### Barbara Mantel

Diplom Sozialpädagogin (FH)  
systemische Coach (GST)  
system. Familientherapeutin i. A.  
[www.barbara-mantel.de](http://www.barbara-mantel.de)  
Tel.: 0178/384 33 68



### Tina Koch

Diplom Sozialpädagogin (FH)  
system. Coach & Beraterin (DBVC)  
Yogalehrerin  
[www.tinateresa.de](http://www.tinateresa.de)  
Tel.: 0176/31613202

**Anmeldung telefonisch oder über die Websites.**