

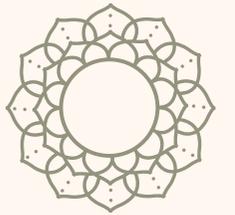
18. 10. bis 20. 10. 2024

# PERSPEKTIV WECHSEL

Das Yoga & Coaching-Retreat

“Unser Kopf ist rund, damit  
das Denken seine Richtung  
verändern kann...” (Francis  
Picabia)

18. 10. bis 20. 10. 2024



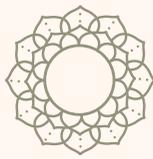
# PERSPEKTIV WECHSEL

ist das Retreat für **DEIN** persönliches  
Wachstum.

Diese Auszeit bietet Dir in erster Linie  
Begegnung, mit dem wichtigsten Menschen  
in Deinem Leben - DIR selbst.

Freiräume zur Selbstverwirklichung ...  
Denkanstöße ... Körperwahrnehmung ...  
Zeit zur Selbstreflexion ...

Begleite uns ins wunderschöne Niederbayern  
an einen Kraftort der besonderen Art ...



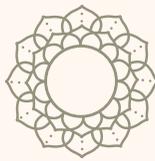
# YOGA & COACHING

## WIE PASST DAS ZUSAMMEN?

**Unser Leben steckt voller Herausforderungen: die Gegenwart meistern, die Zukunft gestalten, Beziehungen leben, Konflikte klären, Entscheidungen treffen...**

So wie Yoga kann dich auch Coaching in Phasen der Neuorientierung stabilisieren und dich wieder ins Gleichgewicht und in deine Kraft bringen. Dabei geht es uns um die Individualität jedes Einzelnen: Was ist stimmig für DEINE Persönlichkeitsentwicklung - frei von jeglicher Bewertung. Wir holen Dich dort ab, wo du gerade stehst. Gleichzeitig profitierst du von den Erlebnissen & Erfahrungswerten Gleichgesinnter.





# YOGA & COACHING

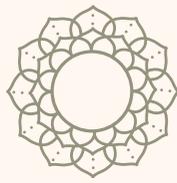
## UND WAS NOCH?

**Coaching ist ein lösungsorientierter Prozess der Begleitung - gerichtet in die Gegenwart und Zukunft, orientiert an Deinen Stärken und persönlichen Ressourcen, die bisweilen verdeckt sind. Gemeinsam Lösungsansätze entwickeln, unbewusste Blockaden erkennen, Sorge vor Veränderung nehmen - all das können Themen sein.**

**Vielleicht brauchst du gerade aktuell diesen PERSPEKTIVWECHSEL für Dein Leben, um eine Situation mit anderen Augen zu sehen - statt in alte Muster zu verfallen, gewinnst du an diesem Wochenende Einblicke in Deine neuen Handlungsoptionen.**

Die Verbindung aus Coaching & Yoga ist ein wunderbares Tandem. Da Yoga ganzheitlich und auf allen Ebenen wirkt, unterstützen wir durch ausgewählte Yogaübungen den Coaching-Prozess und können so unsere Energiedepots wieder auffüllen.



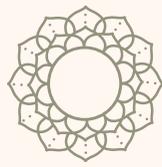


# YOGA & COACHING

## WAS DICH ERWARTET

- Bewusstseinsschulung & Stressmanagement
- Achtsame Yoga- & Meditationspraxis
- Anstoßen von Veränderungsprozessen
- Impulsvorträge zum Thema Körpergesundheit
- Bewegung in der Natur / Walk & Talk
- Persönliches Coaching (je Teilnehmer 50 Min. inkl.)





# DIE LOCATION

## NACHHALTIGES ERLEBEN

### **Das Hofgut am Dobl in Reisbach Rückzugsort & Wohlfühlrefugium**

Nur eine gute Autostunde von München entfernt liegt  
in Niederbayern das "Hofgut am Dobl" -

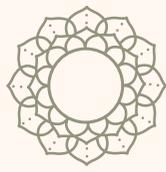
**Paradies und Kraftort inmitten ursprünglicher Natur.**

Nachhaltiges und regionales Bewirtschaften steht  
dabei im Fokus unserer Gastgeber Nicole&Ralf.

Eingebettet in eine weitläufige Gartenarchitektur  
finden sich hier Rückzugsorte der besonderen Art.



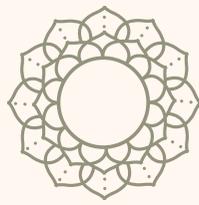
[www.hofgutamdobl.de](http://www.hofgutamdobl.de)



# HOFGUT AM DOBL

## IMPRESSIONEN





# GENUSSMOMENTE

## INSPIRATION AUS DER NATUR

Im Hofgut am Dobl wird gesunde und kreative Küche großgeschrieben. Man schmeckt die tiefe Naturverbundenheit der Gastgeber.

Der Tag startet mit einem reichhaltigen Frühstück mit einheimischen, zum Teil selbst angebauten Produkten und selbst gebackenem Brot - begleitet von den wunderbaren wertvollen Ölen aus der eigenen Ölmühle.





# DEINE TRAINER

## EIN EINGESPIELTES TEAM

Wir haben es zu unserer Herzensangelegenheit gemacht, Menschen ganzheitlich in ihrer persönlichen Weiterentwicklung & Körpergesundheit zu unterstützen. Unsere Herangehensweise ist geprägt von Ernsthaftigkeit, verbunden mit großer Offenheit und einer guten Portion Humor.



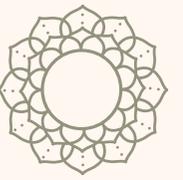
**Gina Siferlinger**

Pädagogin / certified YogaTeacher  
Yogatherapie  
langjährige Management-Tätigkeit  
in der Medienwirtschaft  
[www.yoganesha.net](http://www.yoganesha.net)



**Matthias Puff**

ganzheitlicher LifeCoach/Consultant  
langjährige Erfahrung in  
verantwortlichen Positionen in Industri  
& Handel  
[www.coach-consultant.de](http://www.coach-consultant.de)



# DIE UNTERKÜNFTE

## RÜCKZUG MIT AUSSICHT

Die Unterkünfte im "Hofgut am Dobl" sind wunderbare Rückzugsorte. Jedes der vier Häuschen ist ein Unikat und versprüht einen ganz besonderen Charme.

**Das Hofgut Apartment / Der fantastische Caravan  
Das Wiesen Chalet / Die Inspiring Tiny Box**

**DU HAST DIE WAHL!**



**Buche Deine Unterkunft direkt bei unseren Gastgebern unter:  
[www.hofgutamdobl.de/urlaub](http://www.hofgutamdobl.de/urlaub)**



# DIE PREISE UNTERKUNFT

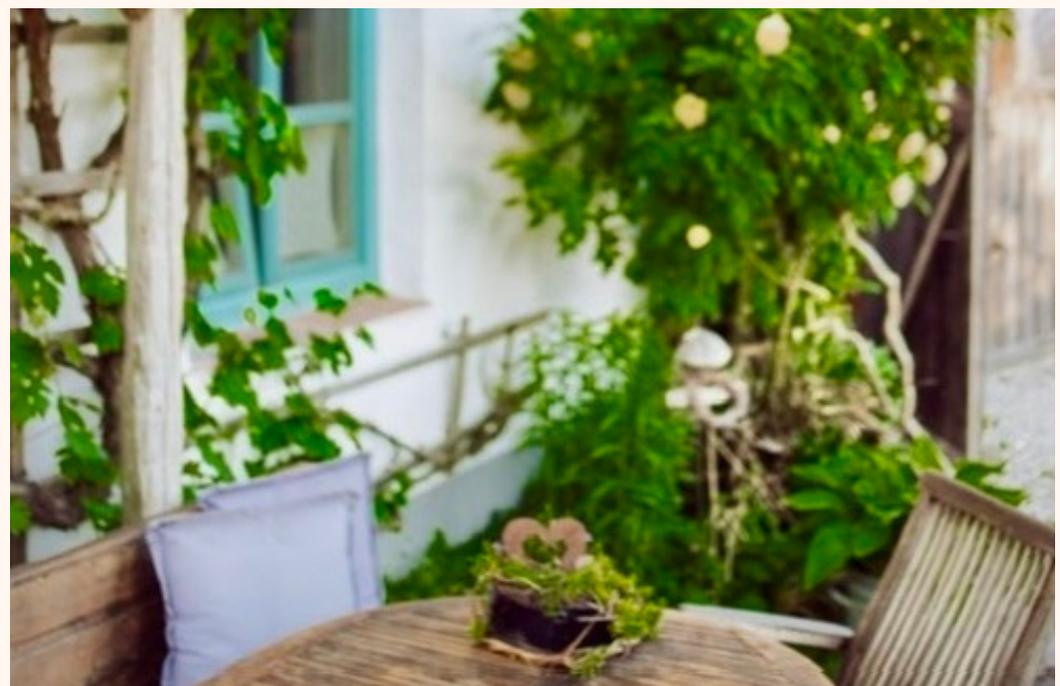
First come,  
first  
serve!

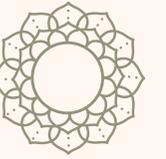
## Gesamtpreis für zwei ÜN:

Wiesn Chalet:	350,- EUR (2 P.)
Hofgut Apartment:	190,- EUR (2 P.)
Tiny Box:	190,- EUR (1-2 P.)
Fanta Van:	160,- EUR (1-2 P.)

Alternativ gibt es die Option, ein EZ oder DZ im nahegelegenen **Schlappinger Hof** zu buchen ( EZ 132,- / DZ 198,- für 2 Nächte)

[www.schlappinger-hof.com](http://www.schlappinger-hof.com)





# DAS PACKAGE

YOGA\_COACHING\_UNTERKUNFT\_VERPFLEGUNG

## Das Yoga & Coaching-Package enthält:

- 3 Tage/2 Nächte im Refugium Deiner Wahl
- Vollverpflegung (Frühstück, Mittag- und Abendessen)
- 1 bis 2 Yogaeinheiten pro Tag
- begleitende Coaching-Sitzungen, u.a. Achtsamkeit & Resilienz
- Pro Teilnehmer eine 50 Min. Coaching-Einheit (face-to-face)

### Unterkunft

(je nach Übernachtungs-  
kategorie)

**ab 132 EUR im EZ**

&

Yoga/Coaching/Verpflegung\*  
**830 EUR pro Pers.**

\* Getränke zu den Mahlzeiten exklusive

**BUCHUNGSSCHLUSS: 15.06.2024**



# ANMELDUNG ZU DEINEM

## Perspektiv WECHSEL

### **Gina Siferlinger**

namaste@yoganesha.net

0172 - 31 74 289

www.yoganesha.net

### **Matthias Puff**

mp@coach-consultant.de

0172 - 88 47 922

www.coach-consultant.de

**Hast Du noch Fragen?  
Sprich uns gerne persönlich an.  
Wir freuen uns auf Dich !**