

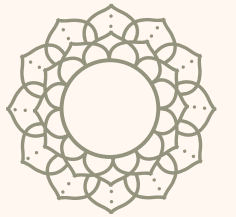
18. 10. bis 20. 10. 2024

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



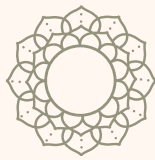
PERSPEKTIV WECHSEL

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 ...



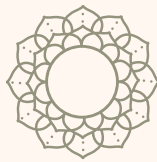
YOGA & COACHING

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

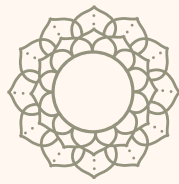
UND WAS NOCH?

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.



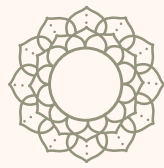


YOGA & COACHING

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" -

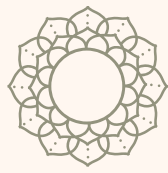
Paradies und Kraftort inmitten ursprünglicher Natur.

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

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



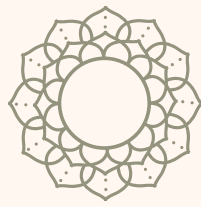
www.hofgutamdobl.de



HOFGUT AM DOBL

IMPRESSIONEN





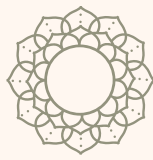
GENUSSMOMENTE

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.



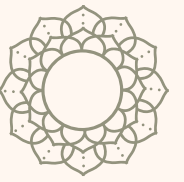
Gina Siferlinger

Pädagogin / certified YogaTeacher
Yogatherapie
langjährige Management-Tätigkeit
in der Medienwirtschaft
www.yoganesha.net



Matthias Puff

ganzheitlicher LifeCoach/Consultant
langjährige Erfahrung in
verantwortlichen Positionen in Industri
& Handel
www.coach-consultant.de



DIE UNTERKÜNPFTE

RÜCKZUG MIT AUSSICHT

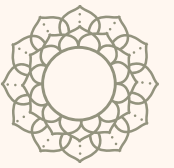
Die Unterkünfte im "Hofgut am Dobl" sind wunderbare Rückzugsorte. Jedes der vier Häuschen ist ein Unikat und versprüht einen ganz besonderen Charme.

**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**



DIE PREISE UNTERKUNFT

First come,
first
serve!

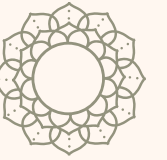
Gesamtpreis für zwei ÜN:

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





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 !**