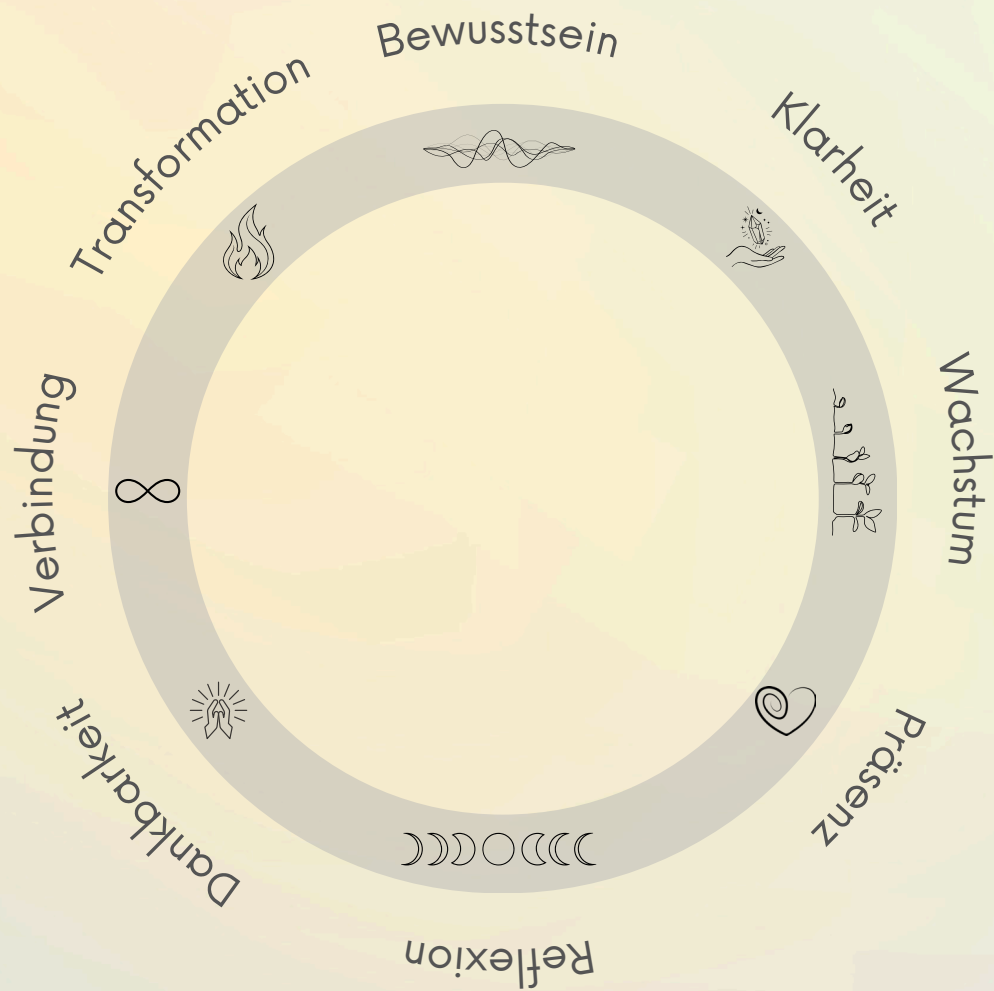


# Raum für Essenz



## **ABLAUF UND ABSICHT**

Diese Retreat-Serie öffnet dir einen Entwicklungsraum, der dich mental, emotional und körperlich durch verschiedene Phasen führt - von der inneren Ausrichtung über Entfaltung und Vertiefung bis hin zur bewussten Integration.

Es ist unsere Einladung, dich selbst auf allen Ebenen zu erleben. Kopf, Herz und Körper: klar, verbunden und lebendig.

- Jedes Retreat steht für sich und gleichzeitig formen alle zusammen eine aufeinander aufbauende Jahresreise. So entsteht Kontinuität, Vertiefung und ein wachsendes Erfahrungsfeld.
- Meditation, Atemarbeit, Körperübungen, gezielte Reflexionsfragen, systemische Elemente, achtsame Bewegung, Journaling und moderiertem Austausch in der Gruppe bilden die Basis einer gezielten Mischung verschiedener Methoden, mit denen wir dich ins Erleben bringen.
- Inspiriert von den Rhythmen der Natur hat jedes Retreat einen klaren Fokus und schafft nachhaltige Veränderung sowohl durch praktische Übungen ebenso wie durch innere Prozesse.

Du entscheidest, wie du den Weg gehen möchtest:  
als einzelne, frei wählbare Erfahrung oder als aufbauende Jahresreise, die dich durch deinen eigenen Entwicklungszyklus führt.

## **PRAKTISCHE ERGEBNISSE & FÜR WEN**

### **Ergebnisse für dich**

- Mehr Bewusstsein für dich, deine Energie und deine Entscheidungen
- Ein tieferes Verständnis für Zusammenhänge in Körper, Geist und Emotion
- Neue Perspektiven auf Führung, Beziehung und Selbstwirksamkeit
- Werkzeuge und Rituale für deinen Alltag
- Eine spürbare Verbindung zu dem, was dich im Innersten trägt

### **Für wen dieses Angebot passt**

Für Menschen, die bewusst leben, führen und wachsen wollen. Unabhängig davon, ob im beruflichen, familiären oder persönlichen Kontext.

Offen für:

- Führungspersönlichkeiten & Unternehmer:innen
- Coaches, Trainer:innen & Therapeut:innen
- Menschen in Veränderungsprozessen
- Alle, die ihre Lebenskraft neu ausrichten und vertiefen möchten

### **Voraussetzungen & Commitment**

Retreat Februar und Mai dient dem Einstieg & der Ausrichtung für Neugierige, die bewusst mit sich und ihrer Energie arbeiten möchten.

Retreat August und Oktober dient der Vertiefung & Integration und ist für Interessierte, die bereits Erfahrung mit Bewusstseinsarbeit, Präsenz oder persönlicher Entwicklung mitbringen.

Wichtig ist dein inneres Commitment, indem du offen für Selbsterforschung bist, den Mut zu ehrlicher Reflexion mitbringst und die Bereitschaft das Erlebte und Erlernte zu integrieren.

# Februar - Lebenskraft ausrichten Woraus schöpfe ich – und was schöpfe ich?



Innenschau · Klarheit · Erdung

Der Winter lädt dich ein, still zu werden und zu spüren, was dich wirklich nährt. Dieses Retreat schafft Raum für **bewusste Standortbestimmung, innere Ausrichtung** und das **Aktivieren deiner Ressourcen**.

Egal, ob du im Business, in der Familie oder in einem persönlichen Veränderungsprozess stehst. Hier lernst du, deine Energie dorthin zu lenken, wo sie dich stärkt.

Du erkennst, was wesentlich ist, und gewinnst Klarheit für das, was du im kommenden Jahr kultivieren willst – in dir, in deinem Umfeld und in deiner Wirkung.

Es ist der Beginn bewusster Führung über dich selbst, über Energie, über Richtung.



# Mai - Lebendigkeit freisetzen

## Welches Potenzial will sich entfalten?



Auseinandersetzung · Vertrauen · Aufbruch

Der Frühling steht für Aufbruch, Wachstum und Neugier. In diesem Retreat geht es darum, dein **inneres Potenzial** zu **aktivieren**, **Limitierungen** zu **sprengen** und dich wieder **mit deiner Lebenskraft zu verbinden**.

Ob du im Führungsalltag neue Perspektiven suchst, in Beziehungen mehr Leichtigkeit willst oder deiner eigenen Entwicklung Raum gibst - hier geht es darum für dich einzustehen. Du lernst, mit Freude und Vertrauen zu handeln, statt zu reagieren. Wenn Energie, Intention und Handlung sich verbinden, entsteht Wirksamkeit - in deiner Kommunikation, deiner Präsenz und deinem Einfluss auf Andere.



# August - Lebenslust verkörpern Was darf sichtbar werden?



## Präsenz · Ausdruck · Verkörperung

Der Sommer steht für Umsetzung, Ausdruck und gelebte Präsenz. Dieses Retreat ist für Menschen, die sich bereits auf ihrem Entwicklungsweg bewegen und bereit sind, Bewusstsein in Handlung zu übersetzen.

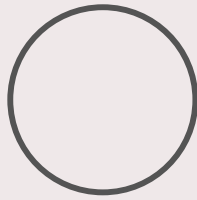
Hier geht es darum, die innere ganz persönliche Identität und radikale Ehrlichkeit zu leben - klar, authentisch und verkörpert. Du trainierst **Präsenz als Haltung und Handeln aus Bewusstsein**. Dadurch stärkst du deine **Resilienzfähigkeit** auf allen Ebenen - körperlich, mental und emotional.

Im Beruf, im Alltag, in Beziehungen: Wirkung entsteht, wenn du aus deiner Essenz agierst. Dieses Retreat stärkt genau das - die Verbindung zwischen innerer Ruhe und äusserer Kraft. Kurz: Du übernimmst Verantwortung für dein Sein und dein Wirken.



# Oktober - Lebensreichtum integrieren

## Welche Weisheit trägst du in dir?



Dankbarkeit · Weite · Tiefe

Der Herbst steht für Ernte, innere Reife und Akzeptanz. In diesem Retreat geht es darum, **dich selbst zu würdigen, zu feiern und bewusst den Mut aufzubringen** einen natürlichen Übergang in deine neue Ausgangslage, deinen neuen Standort und den Beginn eines neuen Levels zu schaffen. Daraus entsteht **neue Sinnhaftigkeit** für dich.

Hier schliesst sich der Kreis: dieses Retreat ist die Summe, der gesammelten Erfahrungen, gewonnenen Erkenntnissen und die Fähigkeit dieses Wissen nun zu vermitteln. Es richtet sich an Menschen, die ihr Bewusstsein, ihre Haltung und ihre Präsenz nicht nur leben, sondern auch weitergeben möchten, um aus ihrer ureigenen Tiefe zu wirken.

Du befindest dich auf Stufe **Mastery & Purpose**: bewusst Leben dessen, was erkannt, entfaltet und verkörpert wurde. Für dich und die Systeme, in denen du dich bewegst.



## RAHMEN & ORGANISATION

Diese Retreat-Serie ist eine Co-Kreation, die Fachwissen aus ganzheitlicher Gesundheit, Persönlichkeitsentwicklung und dem Spitzensport auf höchster Leistungsstufe vereint - mit der gemeinsamen Überzeugung, dass Körper, Geist und Seele eine Einheit bilden.

Was uns verbindet, ist die Freude daran, Körperarbeit, mentale Stärke und emotionale Intelligenz miteinander zu verbinden und damit Wachstum, Führung und Selbstverantwortung zu fördern.

Unser gemeinsames Ziel: Menschen darin zu unterstützen, bewusster zu leben, sich selbst und andere klar zu führen und Erfüllung zu erfahren - in ihrem Leben ebenso wie in ihrem Wirken.



**Jeannine Gmelin**  
**Life Coach, Weltmeisterin & Olympionikin**

Die Verbindung aus einer erfolgreichen Profisportkarriere, persönlicher Transformation nach einem Verlust und der Ausbildung zum Life Coach machen ihre Tiefe an Erfahrung und Wissen ebenso einzigartig wie authentisch.

[jeannine@jeanninegmelin.ch](mailto:jeannine@jeanninegmelin.ch)



**Daniela Soltermann**  
**Naturheilpraktikerin OdA AM, Systemisch-mediale Mentorin**

Sie vereint pragmatische Lebensführung mit gelebter Spiritualität - getragen von tiefem Wissen in Naturheilkunde, systemisch-medialer Arbeit und einer intuitiven Klarheit, die Menschen berührt und bewegt.

[daniela@humaniadesign.ch](mailto:daniela@humaniadesign.ch)