



fre.igehege

**Tanke Energie
für deinen Erfolg.**

Re.connect with Yourself, Others & Nature.

Re.treat

20. - 24. Oktober 2021

im Sonnenhaus Liebenthal

UNSER RE.TREAT



4 Tage, 5 Coaches, eine Transformation:

Wir werden uns in dieser Zeit:

- viel **bewegen**, vor allem draußen
- meditieren und **Atemübungen** machen
- individuell und gemeinsam **Antworten** auf verschiedene Fragen suchen
- mit **artgerechtem Leben** und gesunder **Ernährung** befassen
- über unsere Erlebnisse und Erfahrungen **austauschen**

Im Mittelpunkt des Retreats steht die Erforschung über **Sinn, Körper, Geist, Emotionen** und **ganzheitlicher Gesundheit**. Wer bin ich? Was ist meine wahre Natur?

DEIN RE.TREAT



Das **Retreat** bietet Dir Raum für einen **transformativen Prozess**:

- Lerne wieder im Hier und Jetzt **präsent** zu sein und auch in stressigen Zeiten **resilient** zu sein.
- Entdecke neues **Selbstvertrauen**, wandle es zu neuem Selbstbewusstsein um um auch **schwierige Situationen** im Alltag zu **meistern**.
- Öffne dich deinem **inneren Kind** in einem sicheren Rahmen. Lerne wieder deine **Bedürfnisse** wahrzunehmen und ihnen nachzukommen, um auch langfristig ein **positives Energielevel** zu halten.
- Lebe deine **Emotionen**, lerne sie zu akzeptieren und damit **umzugehen**.

IM RE.TREAT

- Finde **Klarheit**
- Entdecke neue **Ressourcen**
- Verstehe Dein **inneres Kind**
- Gewinne Zugang zu Deinem **Urvertrauen**
- Arbeite mit Deinen **Emotionen**
- Baue chronischen **Stress** ab
- Erlebe die **Stille**
- Befreie Deinen inneren **Löwen**

NACH DEM RE.TREAT

- Verstehe **Dich** selbst
- Erreiche Deine **Ziele**
- Halte Dein positives **Energielevel**
- Bewältige **das Unbekannte**
- Verbessere den Umgang mit **Stress**
- Fühle Dich **frei**
- Tanke **Kraft** innerhalb von Minuten
- Sei ein **Löwe**

Wie sieht ein Tag im Retreat aus?



Morgens

Stille praktizieren: Durch Meditation, Breathwork und Aktivierung in den Tag

Körper aktivieren: Durch Individuelle Körperarbeit, Mobilisierung und Funktionale Bewegung

Körper stärken: Durch ein nahrhaftes Frühstück / Brunch

Mittags

Stress-Resilienz aufbauen: Durch Kälte Exposition und Mindset-Training

Flow, Spiel und Spaß erleben: Durch Intuitive Bewegung, Body-2-Body Aktivitäten und Rhythmus

Persönliche Weiterentwicklung: Durch Me-Time, Individuelles Coaching

Abends

Gemeinschaft erleben: Durch gemeinsames Kochen und Abendessen

Verbindung: Durch Sharing-Circle, Dialog und Erfahrungsaustausch

Entspannung: Durch angeleitetes Stretching, geführte Meditation und Sound-Atem Journeys

WER SOLLTE DABEI SEIN?



Das Retreat ist für **Visionäre, Führungskräfte, Kreative, Entrepreneur, ...**

- Für diejenigen die **ganzheitliche Gesundheit** erlernen und erfahren möchten und in ihrem Alltag integrieren möchten.
- Für diejenigen, die sich in einer **Übergangsphase** befinden, oder sich über die Richtung ihres **persönlichen** und **beruflichen** Lebens noch im Unklaren sind.
- Für diejenigen die den **nächsten Schritt** im **Leben** wagen wollen.

DEINE INVESTITION IN DEINE ZUKUNFT

Social Preis* & Early Bird**

699 € (ohne MwSt.) | **832 € (MwSt. inkl.)**

Normal Preis

899 € (ohne MwSt.) | **1070 € (MwSt. inkl.)**

Bitte überweise uns den jeweiligen Betrag (inkl. MwSt.) an das folgende Bank-Konto:

frei.gehege GbR

IBAN: DE72 4306 0967 1254 1779 00

BIC: GENODEM1GLS

GLS Bank

Überweisungszweck:

Retreat Freigehege Sonnenhaus 2021 - Name, Vorname

Sende uns zudem eine E-Mail mit deinem vollen Namen an **team.freigehege@gmail.com**. Falls du den Social Preis buchst, auch die Nachweise anfügen. Sobald die Überweisung eingetroffen ist, bist du dabei und bekommst weitere Informationen zum Retreat.

DEINE LEITER:INNEN & COACHES



Maarten Hemmen

Drums und Musik Produktion (B.A.)

Wim Hof Training mit Kasper van der Meulen

Oxygen Advantage Master Instructor

Speaker für Gedankentanken, Mindset Coach

Sound Journey & Breathwork Facilitator

www.maartensmind.de



Michelle George

Psychologie (M.Sc.)

Ikigai & Happiness Coach

Human Potential Coach

Peer-Coaching Facilitator

Train the Trainer Facilitator

www.rubixpotential.com



Ben Grümer

Sport und Erlebnis (B.Sc.)

Natural Movement Coach

MovNat Instructor Level 1+2

Barefoot und Natural Lifestyle Coach

Ausbilder (Barefoot Academy)

www.bare-movement.com

DEINE LEITER:INNEN & COACHES



Anja Wagner

Toxikologie (M.Sc.)

Ernährungswissenschaftlerin und Beraterin

Coach für Ganzheitliche Gesundheit

Stretch Therapy Instructor (Kit Laughlin)

Geschäftsführerin von Paleo360.de

www.paleo360.de



Philippe Nguyen

Environmental Sciences (M.Sc.)

Natural Lifestyle & Movement Coach

Breathwork Facilitator & Coach

MindBody in Flow Facilitator

Mastermind Facilitator

www.philippe-nguyen.de

DIE **re.**TREAT LOCATION



Sonnenhaus Liebenthal
Dorfstraße 30
16909 Liebenthal

<https://www.sonnenhaus-liebenthal.de>
Instagram: @sonnenhaus_liebenthal

Ankunft am **20.10.2021** ab 16:00 Uhr
Abfahrt am **24.10.2021** ab 14:00 Uhr

Es gibt **Einzel-, Doppel- und Gruppenzimmer**. Die Zimmer werden nach Buchung und persönlicher Absprache eingeteilt.

Es wird eine **nahrhafte Verpflegung** geben. Vegan, Vegetarisch und Fleisch Option.



HAST DU FRAGEN?



Wenn du Fragen, Sorgen oder Bedenken hast, dann schreib uns gerne eine E-Mail an:

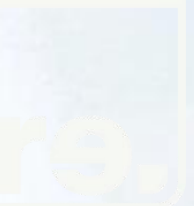
team.freigehege@gmail.com

Das Sonnenhaus in Liebenthal mit seinen Obstbäumen und natürlichen Kräutergärten, liegt **idyllisch** an weiten hügeligen Feldern und Wäldern.

Rund ums Haus finden sich gepflegte Wiesen zur **Entspannung** oder für umfassendes **Training**. Ein kleiner eigener Wald bietet Platz für Hängematten oder zum aktiven Klettern. Die Feuerstelle und das Tipi schaffen Raum für **ruhige Abende** und **Zeremonien**.

Im Haus eröffnen sich vielfältige **Lebensräume**, modernisiert und sehr ursprünglich unter einem Dach vereint. Für **Gemeinschaft** und **persönlichen Rückzug** findest Du hier eine Vielfalt an Räumlichkeiten für deine Bedürfnisse.

HYGIENE KONZEPT & STORNIERUNG



Für die Teilnahme am Retreat ist ein **negativer SarsCoV-2 Schnelltest Nachweis** erforderlich, der maximal 24 h zurückliegt. Vor-Ort und im Laufe des Retreats werden wir auch Schnelltests anbieten.

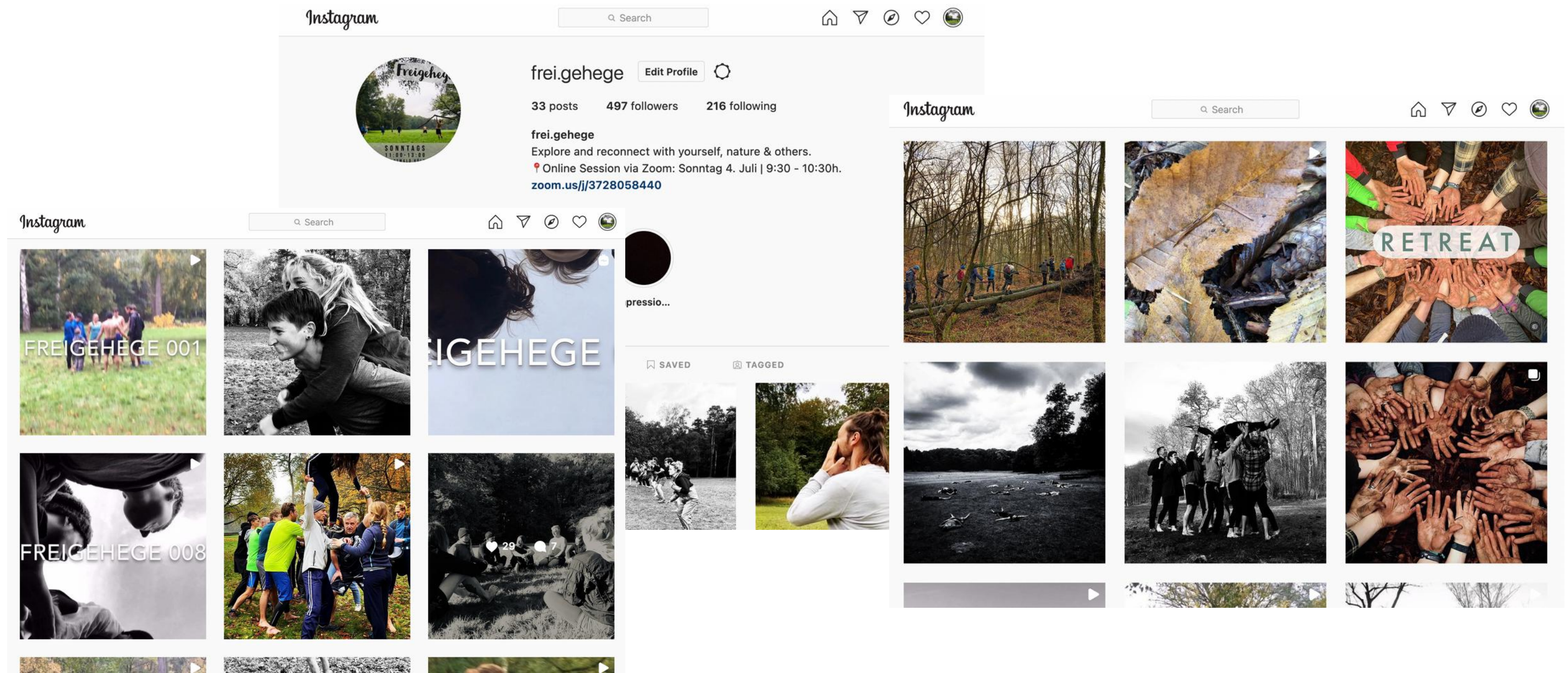
Sollte das Retreat aufgrund von politischen Bestimmungen ausfallen müssen, werden wir einen **alternativen Termin** festlegen und dir für deine Buchung einen **Gutschein** aushändigen.

Stornierung: Falls du 14 Tage vor Beginn des Retreats deine Buchung stornierst, bekommst 50% der Kosten zurück erstattet. Falls du 28 Tage vor Beginn des Retreats deine Buchung stornierst, bekommst 80% der Kosten zurück erstattet.

BEWEGTE BILDER SAGEN MEHR ALS 1000 WORTE



Besuch uns auf **Instagram:**
@frei.gehege und erfahre was es
bedeutet im Freigehege zu sein.





WIR FREUEN UNS AUF DICH. AWU!

@pipo_kai

@ben_gruemer

@anjawg89

@rubixpotential

@maartensmind

BESUCH UNS AUF INSTAGRAM
@FREI.GEHEGE