

## WER SIND DEINE GASTGEBER?

VERENA. Seit meinem Studium zum Gesundheitsmanagement 2015 und vielen weiteren Weiterbildungen bin ich als Referentin und Kursleitung für Entspannung, Stressbewältigung und Resilienz freiberuflich tätig.

Dabei sind mir Spontaneität, Humor und Authentizität am wichtigsten. Einen perfekt durchgeplanten Workshop wird es bei mir nicht geben, aber dafür immer einen mit Herz, individuell auf die Teilnehmer zugeschnittenen.

Ich kann gut über mich selbst lachen und mag es, wenn man sich generell nicht zu ernst nimmt. Ansonsten liebe ich es entspannte Tage mit der Familie zu verbringen, an denen alles sein kann, aber nichts muss, im Garten zu arbeiten, bzw. zu sitzen und die vielen Vögel zu beobachten und gemeinsame Zeit mit der Familie und Freunden zu verbringen.

Während des Retreats werde ich die meisten Kurseinheiten übernehmen und stehe euch bei Fragen natürlich jederzeit beratend zur Seite.



STEFAN. Neben meiner Beschäftigung im Bereich „Marketing & Vertrieb“ durfte ich an der FH Kufstein „Sport-, Kultur- & Veranstaltungsmanagement“ studieren und gegen Ende des Studiums einen meiner Lebensträume wahr werden lassen: Die Gründung meiner Projekt- und Veranstaltungsagentur „art.EVENT“, mit der wir u. a. im Bereich Achtsamkeit tätig sind.



Ich persönlich mag es, entspannt mit einem ausgiebigen Frühstück in den Tag zu starten, Zeit in der Natur zu verbringen, Berggipfel zu erklimmen, dem Rauschen des Meeres zu lauschen, fremde Städte und Kulturen zu entdecken, ein Glas Wein mit lieben Menschen zu trinken, lecker zu essen, tiefgründige Gespräche zu führen, unbeschwert zu lachen, den Moment zu genießen – und natürlich Achtsamkeit, Sport, Kultur und Veranstaltungen.

Bereits seit Jahren beschäftige ich mich mit den Themen der Achtsamkeit und habe in den Jahren 2020 bis 2022 an der Universität Regensburg „Sportwissenschaften: Motion & Mindfulness, M.A.“ studiert.

Während des Retreats kümmere ich mich um die Hintergrundorganisation und werde auch die ein oder andere Achtsamkeitsübung mit euch durchführen.



# ZEIT FÜR MICH JETZT!

# ACHTSAMKEITS RETREAT

*In die eigene Kraft kommen*

WIR FREUEN UNS AUF DICH!

Weitere Infos und Anmeldung:



info@auszeit-stressbewaeltigung.de



info@artEVENTGmbH.de

Mit freundlicher Unterstützung  
der Gesundheitsregion plus Straubing.

www.gesundheitsregionplus-straubing.de



**Verena** ([auszeit-stressbewaeltigung.de](http://auszeit-stressbewaeltigung.de))

**& Stefan** ([artEVENTGmbH.de](http://artEVENTGmbH.de))

laden dich zu einem ganz besonderen  
**Achtsamkeits-Retreat** auf einen  
idyllisch gelegenen Veranstaltungs-Hof  
nach Ostbayern ein.



## VERANSTALTUNGS-ZEITRAUM

FREITAG, 05.05. BIS SONNTAG, 07.05.2023

Freitag: 15.00 bis 21.00 Uhr

Samstag: 10.00 bis 18.00 Uhr

Sonntag: 9.00 bis 16.00 Uhr

## VERPFLEGUNG

- » FREITAG ABEND: Grillabend
- » SAMSTAG & SONNTAG MITTAG: ayurvedisches Mittagessen
- » VORMITTAG & NACHMITTAG: gesunde Snacks
- » GANZTAGS: Kaffee, Tee & Wasser

Auf spezielle Ernährungsweisen wird natürlich Rücksicht genommen, einfach bei der Anmeldung mitangeben.

## VERANSTALTUNGS-ORT

art.EVENT GmbH  
Schwalbenweg 30  
94333 Geiselhöring

## TEILNEHMER

Max. Teilnehmerzahl: 12

## UNTERKÜNFTE

Geiselhöring, Straubing und Regensburg

## KOSTEN

499 €, brutto

## WAS WIRD SICH DANACH FÜR DICH VERÄNDERN?

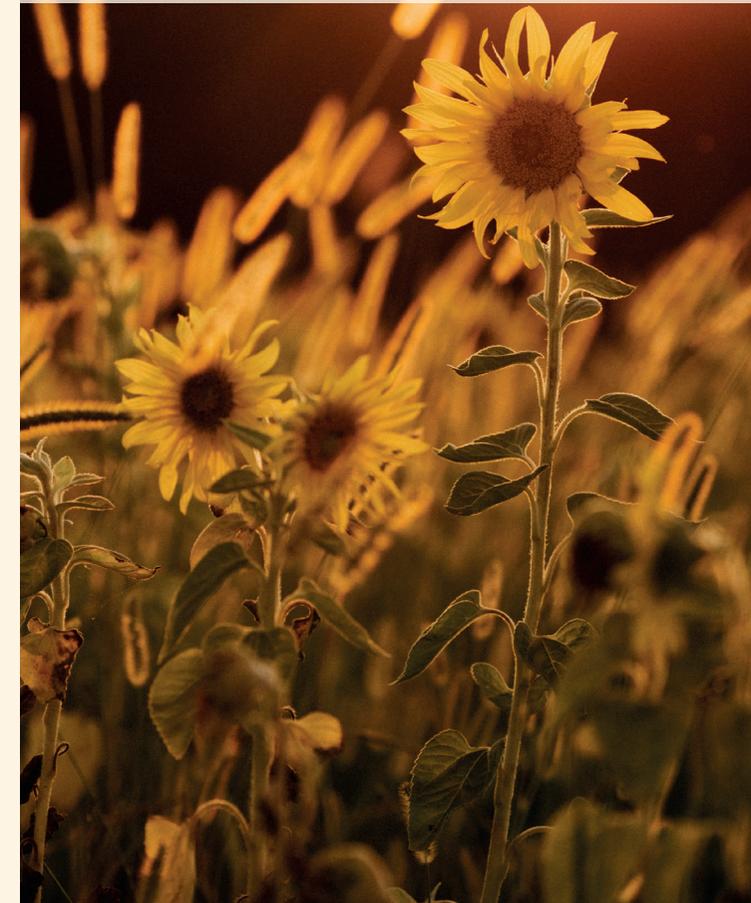
- » Du gehst voller Energie und Kraft aus diesem Wochenende nach Hause
- » Du stehst wieder mehr in Kontakt mit dir selbst, deinem Körper und deinen Bedürfnissen
- » Du hast Tools an der Hand, um dich in stressigen Momenten selbst wieder „runterregulieren“ zu können
- » Du wirst positiver und entspannter durch den Tag gehen und abends immer noch Energie übrig haben

## WAS DICH AN DIESEM WOCHENENDE ERWARTET:

- » Zeit nur für dich
- » Fundierte, wissenschaftlich belegte Übungen und Strategien für einen gesunden Umgang mit Stress
- » Nachhaltige Entschleunigungstools für den Alltag und gegen die ständige Reizüberflutung
- » Etablieren guter Gewohnheiten
- » Stärkung der eigenen Resilienz
- » Zwei hochmotivierte Kursleiter, die dir eine unvergessliche und nachhaltige Auszeit bieten werden
- » Qualitativ hochwertiges Essen
- » Zeit mit anderen tollen Menschen, die ebenfalls auf der Suche nach einer Auszeit sind und damit ein Netzwerk, mit dem du auch noch nach Ende des Retreats in Kontakt bleiben kannst
- » Ganz viel Entspannung, Achtsamkeit und Entschleunigung vom Alltag - wie z.B. Fantasiereisen, Körperreisen, Meditationen und Atemübungen
- » 1,5 Stunden Hatha-Yoga für mehr Ruhe und Entspannung

DIESES **RETREAT** IST GENAU DANN ETWAS FÜR DICH, WENN DU...

- » dir einfach eine Auszeit mit vielen Wohlmomenten und tiefer Entspannung nehmen möchtest.
- » wissenschaftlich fundierte, leicht umsetzbare Techniken für einen gesunden Umgang mit Stress suchst.
- » nachhaltige Strategien für den Alltag entwickeln willst, deine Bedürfnisse stets im Mittelpunkt!



Neben festen Paxismodulen bleibt ausreichend Zeit, um auf deine Bedürfnisse und Fragen individuell einzugehen.