

gut damp  
WELL-BEING



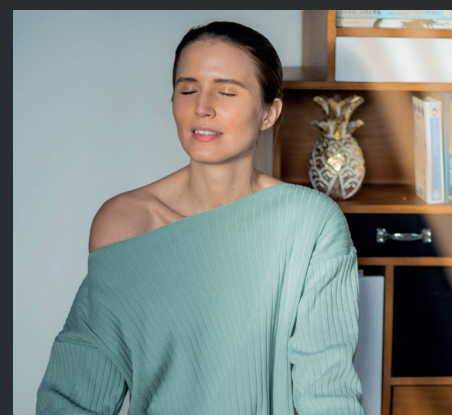
# less stress retreat auf gut damp

STRESSMANAGEMENT-WOCHENENDKURS MIT SUE FENGLER

**ENTSPANNUNG STATT ENDJAHRESHEKTIK:  
OPTIMIERUNG DEINES STRESSMANAGEMENTS**

Die TeilnehmerInnen erwarten individuelle Stressmanagement-Coachings, geführte Meditationen, Atemübungen, Achtsamkeitstraining und das alles in entspannter Atmosphäre auf Gut Damp:

- ZEIT FÜR DICH FÜR SPAZIERGÄNGE AM MEER UND DIE PRIVATSAUNA - PLUS VOLLVERPFLEGUNG
- STRESS ERKENNEN UND BEWÄLTIGEN
- DAS GEDANKENKARUSSELL STOPPEN
- MINDFUL DAY: (MORGEN-)ROUTINEN UND PRIO-ICH
- MINDFUL EVENING UND BESSER SCHLAFEN
- MENTAL LOAD UND PEOPLE PLEASING LOSLASSEN
- ACHTSAMKEITS- UND ATEMÜBUNGEN





# endlich zur ruhe kommen!

**DATUM: : 14. BIS 17. NOVEMBER 2024**

**UNTERBRINGUNG:**

in den liebevoll und individuell eingerichteten Ferien Lofts

**VERPFLEGUNG:**

- Im Retreat-Paket sind drei Mahlzeiten am Tag enthalten
- Frühstückskorb zum individuellen Frühstück im Loft
  - Mittagessen mit alkoholfreien Getränken
  - Abendessen mit alkoholfreien Getränken

**PAKETOPTIONEN:**

Galerie Loft oder Atelier Loft S zur Einzelbelegung: **1.069,00 EURO**

Garten Loft zur Doppelbelegung mit weiterem Gast (eigenes Schlafzimmer): **979,00 EURO**

**IM PREIS INKLUDIERT:** Übernachtung, Verpflegung mit alkoholfreien Getränken, Coaching-Gebühr, Workbook, Nutzung der Privatsauna