

Deine wertvolle Auszeit am Kraftort auf der Turracher Höhe

Frau sein & ME-Time

29. September bis 4. Oktober 2024

mit Dr. Anna Maria Cavini



Retreat mit Dr. Anna Maria Cavini | Kinder- und Jugendfachärztin, Psychosoziale Medizin, Psychosomatische Medizin, Psychotherapeutische Medizin, Sportmedizin, Fitness-Trainerin
Sie hat als Ärztliche Direktorin und Primaria eine Kinder- und Jugendreha mit 170 Mitarbeitern aufgebaut und geleitet und kennt den täglichen Balanceakt (und seine Grenzen) zwischen Karriere, Berufung und Familie und liebt es anderen Menschen beim Wachsen zu helfen.

Dr. Anna Maria Cavini freut sich auf ein grandioses, inspirierendes, kraftschöpfendes gemeinsames Wochenende mit wundervollen Frauen!

Schwerpunkte:

- mir Gutes tun
- für mich Kraft tanken
- mir was gönnen
- dem Alltag entkommen
- meine Akkus aufladen
- mal auf mich schauen
- meine vielfältigen Rollen & Ansprüche hinterfragen
- manch alte Muster oder Glaubenssätze hinter mir lassen

Bei:

- Bewegung in der Natur (wieder frei atmen)
- Neuen Ausblicken
- Interaktiven Workshops
- Strategien für Selfcare im Alltag
- Outdoor-Einheiten
- Aktivierung & Entspannung
- Auszeit im wunderschönen Wellnessbereich
- Zeit zum Nichtstun
- Köstlichem Essen
- Wertvollen Gesprächen
- Müßiggang

Special zur goldenen Abendstunde:

- Persönliches Erinnerungsfoto, wenn du möchtest



HOTEL
HOCHSCHÖBER

Das Programm

Sonntag, 29. September 2024

17.00 Uhr **Gemeinsamer Willkommens Drink**
Stress Release & Ankommen – in mir und für mich

Montag, 30. September 2024

08.00 Uhr **Morgenaktivierung in der Natur mit persönlichen Aufgaben**
Reflexionsrunde "All unsere Rollen & Ansprüche"

16.00 Uhr **Reflexionsrunde**
Unsere Rollen, Ansprüche, Glaubenssätze
"Was kann ich loslassen?"
Entspannung & Beweglichkeit

Dienstag, 1. Oktober 2024

08.00 Uhr **Morgenaktivierung Indoor Workshop**
"Was gibt mir Kraft, was macht mich glücklich?"

17.00 Uhr **Workshop "Wie schaffe ich Selfcare im Alltag"**
Entspannung & Beweglichkeit

Mittwoch, 2. Oktober 2024

08.00 Uhr **Morgenaktivierung Outdoor Workshop**
„Was will ich für MICH“

20.00 Uhr **Workshop „Meine Visionen, meine Zukunft“**
Körperarbeit

Donnerstag, 3. Oktober 2024

08.00 Uhr **Morgenaktivierung Outdoor Workshop**
„Mein Körper und ich“

17.00 Uhr **Workshop „Was nehme ich mit, was lass ich da“**
Körperarbeit „Energietanken & Abgeben“

Freitag, 4. Oktober 2024

08.00 **Morgenaktivierung Indoor**
Reflexionsrunde & Abschluss

Ausklang & ME Time

Zwischen den Programm Punkten wünschen wir viel Spaß beim HochschoberN!
Abends ist dann Zeit für „Mein persönliches Erinnerungsfoto“ im Abendlicht.

