

WILLKOMMEN

IM FOLLOW YOUR BLISS RETREAT –
DEINER OASE DER RUHE UND DES
INNEREN WACHSTUMS AN DER
MALERISCHEN COSTA BRAVA.

ICH ÖFFNE DEN RAUM FÜR JENE
FRAUEN, DIE SICH AUF EINE REISE ZU
TIEFER, EMOTIONALER VERBUNDENHEIT
UND PERSÖNLICHER ENTFALTUNG
BEGEBEN MÖCHTEN.

AUCHE EIN IN EINE WOCHE DER
ERHOLUNG UND INNEREN
TRANSFORMATION AN EINEM DER
BEZAUBERNDSTEN ORTE SPANIENS. DIE
COSTA BRAVA WIRD ZUR KULISSE FÜR
DEINE REISE DER SELBSTREFLEXION
UND PERSÖNLICHEN ENTFALTUNG.
LASSE DEN STRESS UND DIE HEKTIK DES
ALLTAGS HINTER DIR, WÄHREND DU DAS
MEER, DIE WÄRMENDE SONNE UND DAS
SALZWASSER AUF DEINER HAUT SPÜRST.
DIESES RETREAT IST MEHR ALS NUR EINE
FLUCHT – ES IST EINE EINLADUNG, SICH
SELBST ZU ENTDECKEN UND DAS
INNERE GLEICHGEWICHT
WIEDERZUFINDEN. BEGIB DICH MIT MIR
AUF EINE EINZIGARTIGE REISE, DIE DIE
PERFEKTE MISCHUNG AUS
ENTSPANNUNG UND INNERER ARBEIT
FÜR DEINEN ALLTAG BIETET.
BIST DU BEREIT FÜR EINE WOCHE, DIE
NICHT NUR DEINEN KÖRPER, SONDERN
AUCH DEINE SEELE NÄHRT?

ICH FREUE MICH AUF DICH!

Deine Carolin



1



COACHING

2



YOGA

3



MEDITATION

4



ERHOLUNG

5



GENUSS

WOCHENPLAN

— SONNTAG —

- Anreise
- Kennenlernen
- Meditation inkl. Gruppenreiki
- gemeinsames BBQ

— MONTAG —

- Meditation inkl. Gruppenreiki
- Yogasession
- Brunch
- Gruppencoaching
- indiv. Reikibehandlung
- Abendessen
- Abendgestaltung

— DIENSTAG —

- Meditation inkl. Gruppenreiki
- Gruppencoaching
- Brunch
- Überraschungsworkshop
- indiv. Reikibehandlung
- Abendessen

— MITTWOCH —

- Frühstück
- Freier Tag | Angebot Freizeitgestaltung
- Abendessen
- Meditation inkl. Gruppenreiki
- Journaling & Reflexion Halbzeit
- Abendgestaltung

— DONNERSTAG —

- Meditation inkl. Gruppenreiki
- Yogasession
- Brunch
- Gruppencoaching
- indiv. Reikibehandlung
- Abendessen
- Diskurs Frauengesundheit

— FREITAG —

- Meditation inkl. Gruppenreiki
- Gruppencoaching
- Brunch
- indiv. Reikibehandlung
- Walk & Talk Costa Brava
- Abschlussritual & Sonnenuntergang
- Abendessen

— SAMSTAG —

- Frühstück
- Meditation inkl. Gruppenreiki
- Ausklang
- Abreise