

Mindful Trails Retreat

21. - 27.09.2020 Pitztal, Österreich

Du liebst **Berge, wanderst** gern, möchtest Dich in traumhafter Natur **erholen** und in einem liebevollen Umfeld mit Menschen, die Deine Werte und Interessen teilen, persönlich wachsen? Vielleicht fühlst Du Dich unausgeglichen oder erschöpft und sehnst Dich nach einer **Auszeit** um neue Energie zu tanken?

Du spürst, dass es an der Zeit ist, wieder bei Dir selbst anzukommen, die Botschaften Deines Herzens und Körpers zu verstehen und endlich herauszufinden was Du wirklich möchtest?

Dann laden wir Dich herzlich ein zu einer Woche voller **aktiver Erholung, Klarheit** und **Transformation**. Einer Zeit für Dich, für Dein Potential, Dein Wachstum.

Eingerahmt in die traumhafte Natur des Pitztals und seinen unzähligen Möglichkeiten, die Kraft und Schönheit der Natur aktiv zu erleben, stärkst Du so die Verbindung zu Dir, Deiner Intuition und Körperintelligenz und richtest Dich mit **Leichtigkeit** auf Deine **Herzenswünsche** aus.

Als besonderes Extra unterstützt Dich die wundervolle Eva Baier zudem mit ihren magischen **Lomi Lomi Massagen** und der **Dolphin Connection®** dabei, Deinen Körper und Dein Energiesystem in eine **tiefe Entspannung** zu bringen, Altes loszulassen und verbindet Dich mit dem Spirit von Hawaii.

Worum geht es bei Mindful Trails?

Mindful Trails steht für die Verbindung von Achtsamkeit mit der Natur, Deinem Körper und dem, was Dir von Herzen gut tut.

Ziel ist es, durch eine aktive Auszeit, Meditationen, Gruppencoachings und Zeit für Entspannung die Verbindung zu Deinem wahren Potential zu stärken und Dich auf Deine Herzenswünsche auszurichten, sodass Du endlich das Leben lebst, von dem Du schon lange träumst.



DEINE EXPERTEN: Marie-Theres Drossel

Lifecoach, Trainer, Ernährungswissenschaftlerin, Diamond Angel Coach, leidenschaftliche Wanderin & (Trail)Läuferin



Dipl. troph. Eva Baier

Wellnessmasseurin, Lomi Lomi - & Dolphin Connection® Practitioner & Teacher, Zertifiziert für Therapeutic Lomi Lomi

Programm (Änderungen vorbehalten)

1. Tag

- ❖ individuelle Anreise & Kennenlernabend
- ❖ Gruppenmeditation inkl. kraftvoller Intention für die Woche

2. - 6. Tag

- ❖ Morgenmeditation
- ❖ Atemübungen & Chi-Sessions
- ❖ Gruppenwanderung
- ❖ Lomi Lomi Massage oder Dolphin Connection®
- ❖ Gruppensession am Abend zum Auflösen nicht dienlicher Emotionen, Glaubenssätze und Blockaden
- ❖ Individuelle Coachingsessions auf Anfrage (im Programmpreis nicht enthalten)

7. Tag


- ❖ Abschlussmeditation am Morgen
- ❖ individuelle Abreise

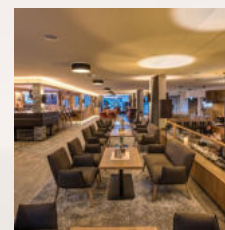
Termin

- ❖ 21. - 27.09.2020

 Folge uns: www.facebook.com/mindfultrails/

4* Superior Hotel Vier Jahreszeiten im Pitztal

- ❖ direkt am Pitztaler Gletscher im modernen alpinen Stil
- ❖ Frühstücks- & Lunchbuffet und 5-Gang-Genussmenü am Abend (auch vegetarisch/vegan)
- ❖ 1400 m² Wellness-Bereich inkl. diverser Saunen, Pools und Ruhebereichen, Pitztal Vital Programm & Fitnessraum
- ❖ Kostenloses W-Lan
- ❖ Weitere Informationen unter: <https://www.hotel-vier-jahreszeiten.at/de>
- ❖ **Anmeldung** zum Retreat über , marie@diamondangel.coach oder baier@eva-gesundheit.de
- ❖ **Zimmerbuchung** über Beatrice Harbig (beatrice.harbig@reiseberatung-harbig.com / 08091 617 78 77)
- ❖ Private Anreise per Auto, Bahn, Bus oder Flugzeug (Innsbruck)



DEINE INVESTITION IN DICH: 797,- € (ZZGL. HOTEL & ANREISE)

In Deiner Investition inbegriffen ist 1 Lomi Lomi Massage oder 1 Dolphin Connection® Session. Weitere Massagen sind auf Anfrage hinzubuchbar. Der Termin für Deine inkludierte Massage/Session wird nach der Anmeldung vergeben. An diesem Tag nimmst Du nicht an der Wanderung teil und kannst den Tag individuell nutzen, z.B. für Wellness. Nähere Informationen zu den angebotenen Massagen erhältst Du in einem separaten Flyer.

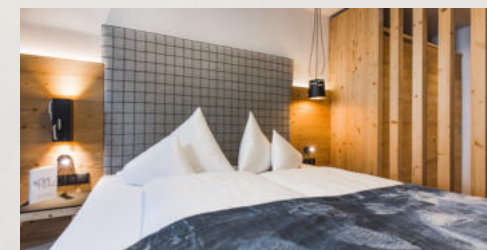
ZIMMERPREISE FÜR 6 NÄCHTE (ZZGL. KURTAxE)

849,- € P.P. IM EZ STAMMHAUS (15M²)

877,- € P.P. IM EZ RESIDENZ (20M²)

712,- € P.P. IM DZ (WOHLFÜHLZIMMER 28M²)

(INKL. VERPFLEGEUNG, NUTZUNG DES WELLNESS-BEREICHS & PITZTAL CARD)



Teilnahme auf eigene Gefahr. Alle Programmpunkte sind lediglich Angebote, die Du nach eigenem Ermessen und unter Berücksichtigung Deines individuellen Fitnesslevels wahrnehmen kannst. Wir empfehlen eine Teilnahme an allen Meditationen und Gruppensessions. Max. Teilnehmerzahl: 10.