

# LIFE & BODY REREAT AUF MALLORCA IM CAL REIET 09.- 13. Oktober 2019

## ABLAUF

---

### Morning Pilates & Yoga

Entweder draußen im wunderschönen Garten oder im gemütlichen Yogaraum, fängt der Tag mit wohltuenden Pilates & Yoga Übungen an, die von Katrin angeleitet werden. Die Konzentration auf die Bewegungen und die intensive Atmung steigert Ihre körperliche Leistungsfähigkeit und verbessert Ihre geistig-seelischen Fähigkeiten. Ihr „Selbst-bewusst-sein“ erhöht sich.

Mit freiem Kopf und vitalisiertem Körper wartet im Anschluss ein köstliches und energiereiches Frühstück auf Sie. Die perfekte Grundlage für ein intensives Life Coaching ist geschaffen!

---

### Life Coaching – Wissensvermittlung

Im Laufe des Vormittages werden Sie viel über Ihr Leben und das Glück erfahren. Stephan wird Ihnen helfen Ihrem persönlichen Glück Schritt für Schritt etwas näherzukommen. Beginnend mit der Selbstreflektion Ihrer Lebensbereiche, hin zu einer Vision Ihrer perfekten Zukunft.

Sie lernen verschiedene sehr wirkungsvolle Techniken kennen, die Ihnen dabei helfen, Ihre gewünschten Veränderungen im Leben zu erreichen.

---

### Fresh Break

Über den Tag hinweg bieten wir Ihnen erfrischendes, gesundes Obst, Säfte, Tee und Wasser an.

---

### Reflektions- und Umsetzungsphase

Am Nachmittag wenden Sie das Gelernte in verschiedenen Übungen an und die Themen Ihrer Lebensbereiche bekommen mehr und mehr Klarheit. Dabei ist die Wahl des Ortes Ihnen überlassen. Ob auf der Liege am Pool, in einem der bezaubernden Cafés der Altstadt, am Strand der Cala Santanyi oder an einem der vielen wunderschönen Rückzugsorte des Cal Reiet – Hauptsache ist, Sie finden zu sich und erkennen, was Sie glücklich macht!

In diesem Prozess, steht Stephan während der fünf Tage bei Bedarf für ein 1zu1 Coaching und Fragen zur Verfügung.

#### **Worum es dabei geht:**

Sie führen eine Bestandsanalyse über Ihr Leben durch und kreieren eine Vision von Ihrer perfekten Zukunft.

Sie lernen, Blockaden aufzudecken und limitierende Überzeugungen loszulassen, um neue Wege zu gehen und das Erreichen Ihrer Ziele zu ermöglichen.

Sie entwickeln Ihre persönlichen Energiequellen (Happy Moments), um nachhaltig die Kraft und Motivation für die Veränderung zu haben.

Unterstützend bekommen Sie ein Planungssystem inklusive Kalender überreicht, mit dem Sie jeden Tag mit der Planung Ihres Happy Moments starten und jeden Tag mit Achtsamkeit und Dankbarkeit enden. Wertschätzung, Glücksgefühle und Anerkennung haben eine verstärkende Wirkung!

---

### **ThaiYoga Massage**

An einem der Nachmittage ist für Sie bei Katrin ein 60 minütige energetisierende ThaiYoga Massage reserviert. Die medizinische Thai Yoga Massage ist eine tiefe Faszien- und Akupressur Massage in Kombination mit sanften Dehnungspositionen.

Mit rhythmischem Druck von Handballen, Daumen, Ellbogen und Füßen wird am bekleideten Körper massiert. Verklebte Faszien und Muskelspannungen lösen sich, der Lymphfluss wird angeregt und Körperenergien werden harmonisiert.

---

### **Meditation**

Um den Geist wieder zur Ruhe kommen zu lassen, schließen wir den »Arbeitstag« mit einer Meditation und Entspannungsübung ab. Neu erfahrene Gedanken können abgespeichert und im Körper gespürt werden.

*„Meditation ist eine Art geistiges Training, das die Verstrickungen des analytischen Denkens umgeht und so zu einem harmonischen Erkennen dessen führt, was wir wirklich sind...*

*Zen Meister Thich Nhat Hanh nennt diesen Vorgang tiefes Schauen.“*

*- Aus „In der Mitte liegt die Kraft“ von ZEN Meister H. Polenski -*

---

### **Dinner**

Wir beschließen den Abend mit einem gemeinsamen Dinner. Lassen Sie sich von einem kreativen, vegetarischen/veganen Buffet begeistern, von dem auch „große Männer“ garantiert satt werden.

---

**Haben Sie Fragen? Dann kontaktieren Sie mich gerne!!**

Tel: 0151 – 212 66 596

Email: [seidel@die-unternehmerberater.net](mailto:seidel@die-unternehmerberater.net)

Ich freue mich auf ein spannendes und bereicherndes Coaching mit Ihnen!  
Herzlichen Gruß

Ihr Stephan Seidel