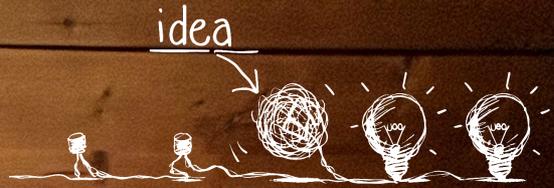


YOGA & Creativity



Body n mind - Retreat - 04.-06.10.24 - am Seebichlhof - Piburgersee

Body n mind Retreat 2024

DETAILS AUF EINEN BLICK:

ANREISE: 4.10. ab 14:00 Uhr / Start des Events um 19:00 Uhr mit einem gemeinsamen Abendessen

ABREISE: 6.10. ab 14:15 Uhr /

Ende des Events um 14:00 Uhr

LOCATION: Seebichlhof am Piburgersee, Piburg 21, 6433 Oetz, Ötztal, Tirol, Österreich

PROGRAMMZEITEN:

Freitag: 19.00 – 21.30

Samstag: 07.00 – 21.00

Sonntag: 07.00 – 14.00

PROGRAMMPUNKTE:

-Yoga

-Meditation

-Atmen

-Kreativpausen

-Mental-Kreativtraining

-Kreativecke



TICKETPREISE:

Earlybird: bis 31. August. 2024 Euro 199,-

Standard: 01.-15. September. 2024 279,-

Auf Anfrage: 16. September.-03. Oktober. 2024

Zwei vegetarische Mahlzeiten sind im Preis inbegriffen. Die Nächtigung ist selbständig direkt im Seebichlhof zu buchen.

Für wen und wofür überhaupt?

Ist Kreativität gleich Kreativität? Oder das, was du draus machst?

**/// Kreativität als Lösungsstrategie /// Kreativität für Projekte verstehen /// in den kreativen Flow kommen
/// Glaubenssätze auflösen /// Lebensregeln ablegen /// einengende mentale Grenzen verabschieden**

Bist du Selbstständig, Mama, Papa, Lehrer:in, Kuchenbäcker oder sonst etwas. Ganz egal!

Egal ob du dich in deinem Beruf kreativ ausleben kannst, oder ob du Kreativität für innovative und situationsbedingte Lösungen anstreben willst, du bist hier richtig!

Kreative Lösungen und innovativer Ausdruck bereichern unser Leben. Unsere Reaktion auf eine Situation kann ausschlaggebend sein, wie diese verläuft. So individuell wie unsere Alltagssituationen ausfallen, so individuell die Lösungen. Da ist spontane Kreativität von Vorteil.

Was kann ich tun, um meine Kreativität zu unterstützen? Was benötige ich, um kreativ zu sein?

Wie katapultiere ich mich in ein kreatives Mindset?



Programm:

Freitag Abend:

19:00 Uhr: gemeinsames Abendessen, anschließend eine Kreativ-Session

Samstag:

07:00-8:30 Uhr **Yoga und Atmen am See**

09:00 Uhr Frühstück **Kreatives Mindset**

11:00-16:00 Uhr Zeit für **freie Kreativität**, Essen, inspirierende Gespräche, diverse kreativitätsunterstützenden Einheiten, Gehirntraining, inspirierendes Kehren

16:00-17:30 **Yoga Hatha / Vinyassa**

18:30 **Abendessen**

20:30 **Session** – lasst euch überraschen

Sonntag:

07:00-8:30 Uhr **Yoga `slow it down`**

08:30 Uhr Frühstück und 10:30 **Kreativeinheit**, 13:00 Uhr **Abschiedsritual**

*alles wird natürlich der wunderschönen Naturgewalt Wetter untergeordnet

Und jedes Angebot ist eben dies – ein Angebot. Und darf auch ausgelassen werden.



Verpflegung:

Freitag und Samstag Abend genießen wir gemeinsam ein fantastisches Abendessen, gekocht von Nemi, unserer wundervollen Gastgeberin. Diese Mahlzeiten sind im Preis inbegriffen.

Ansonsten seid ihr für euer leibliches Wohl selbst zuständig. Eine Küche in der Ferienwohnung macht euch das leicht. Bitte nehmt euch genügend mit, damit ihr euch wohlfühlt. Also denkt an eure „Extra-WURSTE und Extra-Schokoladen“. Spontane Einkäufe sind ohne Auto leider nicht möglich.

Samstag Früh würden wir gerne, nach Yoga und atmen am See, ein kreatives Frühstück mit euch gestalten. Jeder bringt sein eigenes Essen dazu mit.

Sonntags könnt ihr nach einer ausklingende Slow down Yoga Praxis euer Frühstück wahlweise in Stille oder in Grüppchen genießen. Das könnt ihr kreativ selbst gestalten.

Zwischendurchs: eine Kaffee- und Teebar, sowie hervorragendes Wasser aus unserer unerschöpflichen Wasserleitung steht euch durchgehend zur Verfügung



Unterkunft buchen und Umgebung:

Es stehen direkt in der Location Ferienwohnungen zur Verfügung.

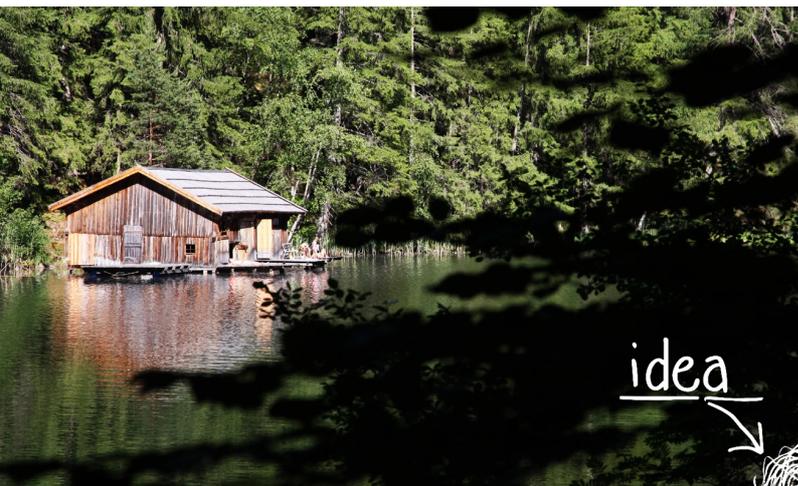
www.piburgseebichlhof.wordpress.com, www.facebook.com/piburgseebichlhof/

Kontakt Informationen:

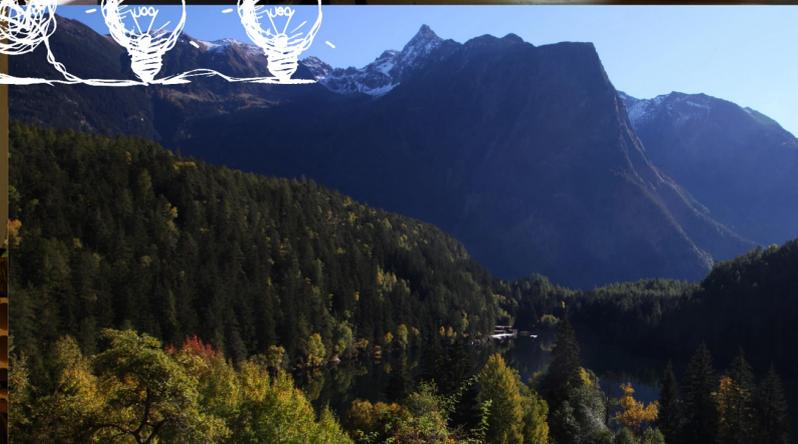
Piburg 21, 6433 Oetz, Tirol, Österreich, +43 664 8708038

Als einer der ältesten Naturschutzgebiete Tirols liegt der Piburger See idyllisch eingebettet in einer Senke über Oetz. Das klare grüne Wasser spiegelt die umliegenden Wälder und den mächtig aufragenden Acherkogel. Wandern, schwimmen, eisbaden - es ist jedenfalls ein Kraftort der zum Verweilen und Energie tanken einlädt.

www.oetz.com/de/sommer/sport-freizeit/ausflugsziele-freizeittipps/piburger-see.html



idea





Was ist mitzubringen:

Hausschuhe, wettergerechte Kleidung und festes Schuhwerk für Spaziergänge am See und Trampelpfad.
Schwimmsachen, falls ihr in den See springen wollt.

Für ´s Yoga: Yogamatte, Gurt, Klotz, bequeme und dehnfähige Kleidung, Lieblingsdecke.
Das Yoga-Set kann gerne für eine kleine Gebühr von 12,- ausgeliehen werden. Bitte um Bekanntgabe bei der Buchung.

Kosten: Retreat

Bei Anmeldung bis 31. August. 2024 - (early bird) Euro 199,-

Bei Anmeldung bis 15. September 2024 - Euro 279,-

Buchungen nach dem 16. September sind nur auf Anfrage möglich.

Anmeldung unter llela@gmx.at oder andre@starkemarke.at oder unter

<https://lelapaar.at/yoga#bodymind>

<https://starkemarke.at/body-n-mind>



Zahlungs- und Stornobedingungen: Bezahlung nach Anmeldung binnen 7 Tagen. Ab Eingang der Zahlung ist der Platz gesichert. Stornierungen sind bis 23.8.24 kostenfrei. Danach wird eine Bearbeitungs- und Stornierungsgebühr von 50% einbehalten. Ab dem 15.9.24 gibt es keine Rückerstattung mehr. Ihr könnt jedoch Euer Ticket gerne weitergeben.