

# Ich-tu-mir-was- Gutes-Auszeit

25. – 27. Juni 2021



Körper, Geist und Seele pflegen | Die Kraftspeicher füllen | Ruhe & Stille genießen | Die Natur erleben | Die Bewegung spüren | Achtsame Gemeinschaft erfahren | Durchatmen | sanfte Bewegung | Shinrin Yoku | Resilienz aufbauen | Widerstandskraft stärken | Waldbaden | Progressive Muskelentspannung | Meditation | (R)Auszeit | Gut schlafen | Gesund & lecker essen | Die Sinne öffnen | Entschleunigen | Fantasiereisen

Ein Retreat für alle, die sich etwas Gutes tun und gestärkt den Alltag meistern möchten. Mit maximal 12 Teilnehmern in einer Top-Location direkt am Wald.

Jetzt buchen bei  
Andreas oder Margaretha



KOMMUNIKATION | RESILIENZ | WALDBADEN | COACHING

[www.kraftquell.info](http://www.kraftquell.info)  
[andreas.schwab@kraftquell.info](mailto:andreas.schwab@kraftquell.info)  
0173 155 0 154



 Margaretha Löffler  
Stress managen. Entspannen. Waldbaden.

[www.zurueckzurbalance.de](http://www.zurueckzurbalance.de)  
[mail@zurueckzurbalance.de](mailto:mail@zurueckzurbalance.de)  
0163 183 99 99



THALHAUSER MÜHLE  
HOTEL - GASTRONOMIE - EVENT

[www.thm.eu](http://www.thm.eu)  
[info@thm.eu](mailto:info@thm.eu)  
Iserstraße 85  
56584 Thalhausen  
02639 962590

## Unser Gastgeber

Die Thalhauser Mühle liegt direkt im Wald, mitten im Naturpark Rhein Westerwald. Sie bietet moderne, ansprechende Zimmer, einen exzellenten Service und eine hervorragende Küche.



### Leistungen:

Zwei Übernachtungen im 1/2 DZ mit Dusche/WC  
2-mal reichhaltiges Frühstück  
2-mal vegetarisches Mittagsmenü  
2-mal Abendmenü (vegetarisch oder Fisch)  
Stilles Wasser und Tee zu allen Mahlzeiten & Veranstaltungen

Preis 199 €

EZ-Zuschlag 20 €

Zimmer sind bis zum **28.05.2021** verfügbar und buchbar über die Thalhauser Mühle.

# Programm

## Freitag, 25. Juni 2021

- 15.00 Uhr: Check-in und Begrüßung mit Tee, Kaffee, Gebäck
- 16.00 Uhr: Achtsamer Spaziergang mit Elementen des Waldbadens
- 19.00 Uhr: Gemeinsames Abendessen
- 20.00 Uhr: Feuerritual zum Ankommen inkl. einer Einheit progressiver Muskelentspannung und Flammenmeditation
- 21.00 Uhr: Freizeit oder gemeinsamer Ausklang des Abends



## Samstag, 26. Juni 2021

- 8.00 Uhr: Breathe deep! Wach werden mit Bewegung und Atmung.
- 9.00 Uhr: Frühstück
- 10.00 Uhr: Waldwanderung mit Elementen des Waldbadens und Hängemattenauszeit
- 14.00 Uhr: Gemeinsames Mittagessen
- 15.00 Uhr: Ressourcen für Geist und Seele – entdecken Resilienz-Workshop
- 17.00 Uhr: From head to toes! Wohlige Bewegung für den ganzen Körper.
- 19.00 Uhr: Gemeinsames Abendessen
- 20.00 Uhr: Tee-Zeremonie mit Fantasiereise
- 21.00 Uhr: Freizeit oder gemeinsamer Ausklang des Abends

## Sonntag, 27. Juni 2021

- 8.00 Uhr: Get on your feet! Wach werden mit Bewegung für die Füße
- 9.00 Uhr: Frühstück
- 10.30 Uhr: Workshop zur achtsamen und wertschätzenden Kommunikation
- 13.00 Uhr: Gemeinsames Mittagessen
- 14.00 Uhr: Abschlussrunde mit Meditation und Verabschiedung



**Seminarpreis: 199 € pro Person\***

\* zzgl. Kosten für Unterkunft und Verpflegung in der Thalhauser Mühle 199 €. EZ-Zuschlag 20 €. Buchung und Abrechnung der Unterkunft erfolgt direkt zwischen Teilnehmer\*innen und Thalhauser Mühle; Buchung und Abrechnung des Seminars erfolgt über kraftquell – Andreas Schwab.