



*Ein inspirierendes Retreat
in den Bergen:*

Ein Weg zu sich selbst

**vom 17. bis 20. Oktober 2024,
auf einer Alm im Montafon,
Österreich**

*mit
Jasmin Hilger*



vornebenmit

mehr Antworten • weniger Fragen



*Bist du oft erschöpft,
ausgelaugt oder gestresst?
Schläfst Du schlecht?*

Oder suchst du einfach eine Auszeit vom Alltag, um Ruhe zu finden und neue Energie zu tanken?

Unser Retreat auf der Madrisa Alm ist der perfekte Ort, um dich von den Belastungen des Alltags zu erholen und gleichzeitig praktische Strategien für ein gesünderes Leben zu erlernen.

Das erwartet Dich:

- **Inspirierende Vorträge** und **Workshops**, die dir Wege aufzeigen, Stress zu bewältigen und Burnout vorzubeugen.
- Regeneratives **Yoga, Körperarbeit** und **Meditationen**, die dir helfen, dich zu spüren und tief zu entspannen.
- Einzigartige **Naturerlebnisse** und **gemeinschaftliches Zusammenkommen**, die die perfekte Kulisse bieten, um durchzuatmen und sich neu zu orientieren.

Entdecke auf der **Madrisa Alm** Wege zu einem ausgeglicheneren und **gesünderen Lebensstil**. Dieses Retreat ist deine Chance, in einem inspirierenden Umfeld neue Kraft zu schöpfen und wertvolle Lebensstrategien mit nach Hause zu nehmen.

Besuche unsere Webseite für weitere Informationen und sichere dir jetzt deinen Platz.

Infos unter **www.vornebenmit.de**
oder schreibe an mehr@vornebenmit.de



hier geht's
zur Anmeldung

vornebenmit

mehr Antworten • weniger Fragen