

NOORD



Für Schwangere und Mamas im ersten Babyjahr

# MOM GROW RETREAT | FAMILY EDITION

Ein Retreat, das Erholung & Familiennähe verbindet?

Genau dafür gibt es unser Mom-Grow-Retreat - Family Edition.

# EIN RETREAT, DAS FAMILIE & ERHOLUNG VERBINDET.

Das Mom-Grow-Retreat ist für Mamas und Schwangere, die auftanken möchten, ohne dafür Abstand von ihrer Familie nehmen zu müssen.

Ein Ort, an dem du Ruhe findest, neue Impulse bekommst – und trotzdem jederzeit weißt: Deine Liebsten sind ganz in deiner Nähe.

Die Family Edition vereint Me-Time und Family-Time so, wie es das erste Babyjahr wirklich braucht: flexibel, entspannt und ohne Druck.

Alisha von Traumlöckchen® leitet das Retreat, ist selbst Mama, zertifizierte Mentaltrainerin, Babyschlafcoach, Ernährungsberaterin und Autorin der Sleep & Grow Box.



# DIE LOCATION.

Zwischen Nordseestrand und Museumshafen, eingebettet in weite Felder, liegt das NOORD – ein Ort, der neue Energie schenkt.

Hier trifft nordische Klarheit auf Leichtigkeit: Reduziertes Design, natürliche Materialien und warme Töne schaffen Raum zum Durchatmen, Fühlen und Ankommen.

Ein Ort, der inspiriert, aktiviert und zur Ruhe kommen lässt – alles zugleich.

Hier darfst du sein, wie du bist, und dir Zeit für das nehmen, was vielleicht am wichtigsten ist: Zeit für dich!





# DAS ERWARTET DICH (& DEINE FAMILIE).

## Mama Sessions:

Mehrmals über das Wochenende verteilt finden kurze, klare Einheiten statt - rund um mentale Stärke, Babyschlaf-Insights, Entlastung im Alltag und Impulse, die dir wirklich guttun.

Kein Frontalvortrag, kein „so musst du es machen“. Sondern alltagsnahe Unterstützung, die dich stabilisiert und stärkt.

## Family-Time zwischendurch:

Und das ohne schlechtes Gewissen. Während du in einer Session bist, verbringt deine Familie eine entspannte Zeit im selben Hotel. Spaziergänge am Wasser, Wellness & Ruhe, Spielen, Kuscheln, Entdecken, Kaffee trinken, Lesen, einfach Sein.

Alles easy - niemand muss extra anreisen, niemand muss warten, niemand fühlt sich außen vor.

## Gemeinsame Momente am Abend:

Ob im Hotelrestaurant oder draußen im Ort - die Abende gehören euch als Familie.

Wer möchte, tauscht sich mit anderen Eltern aus, Männer kommen ins Gespräch, Babys schlafen im Wagen (oder auch nicht), und plötzlich merkt man:

Wir sind nicht allein. Anderen geht es genauso.

Ganz ohne Pflichtprogramm.  
Alles darf leicht sein.

# MOM GROW RETREAT.

Inklusive:

Zwei Übernachtungen für die gesamte Familie inklusive Frühstück im NOORD

Zugang zum Wellbee Spa & Wellnessbereich

Über das Wochenende verteilte Sessions & Workshops zu:

- Mentale Stärkung
- Babyschlaf verstehen (ohne Druck, ohne starre Methoden)
- Umgang mit Erwartungen, Vergleichen & Überforderung
- Kreative Auszeiten
- Meditation / Achtsamkeits-Moment

Spaziergänge, Connection & echtes Community-Feeling  
Geschenk auf dem Zimmer: Sleep & Grow Box + Goodie Bag



# FÜR WEN IST DAS RETREAT?

Für dich, wenn du:

- dich nach Ruhe sehnst, aber deine Familie nicht zurücklassen möchtest
- eine Schwangerschaft oder das erste Babyjahr gerade intensiv ist
- dir mentale Entlastung wünschst, die nicht nach „Du musst...“ klingt
- Babyschlaf endlich ganzheitlich verstehen willst
- wieder mehr Verbundenheit zu dir selbst und deinem Bauchgefühl suchst
- Lust auf Austausch mit anderen Familien hast
- ein Wochenende möchtest, das sich leicht anfühlt



Wir freuen uns auf euch!