



Mind my Mind - Vivien Eggerer

COMING HOME TO YOURSELF

Ein Retreat für Frauen, die sich nach einer echten Auszeit sehnen. Nach Leichtigkeit. Lebendigkeit.
Nach einem Ort, an dem sie einfach sein dürfen.

KENNST DU DAS?

Du bist viel im Tun. Viel im Kopf. Viel im Außen.

Dein Alltag ist voll. Dein Kalender auch. Aber dein Nervensystem ist müde. Du wünschst dir Momente, in denen du:

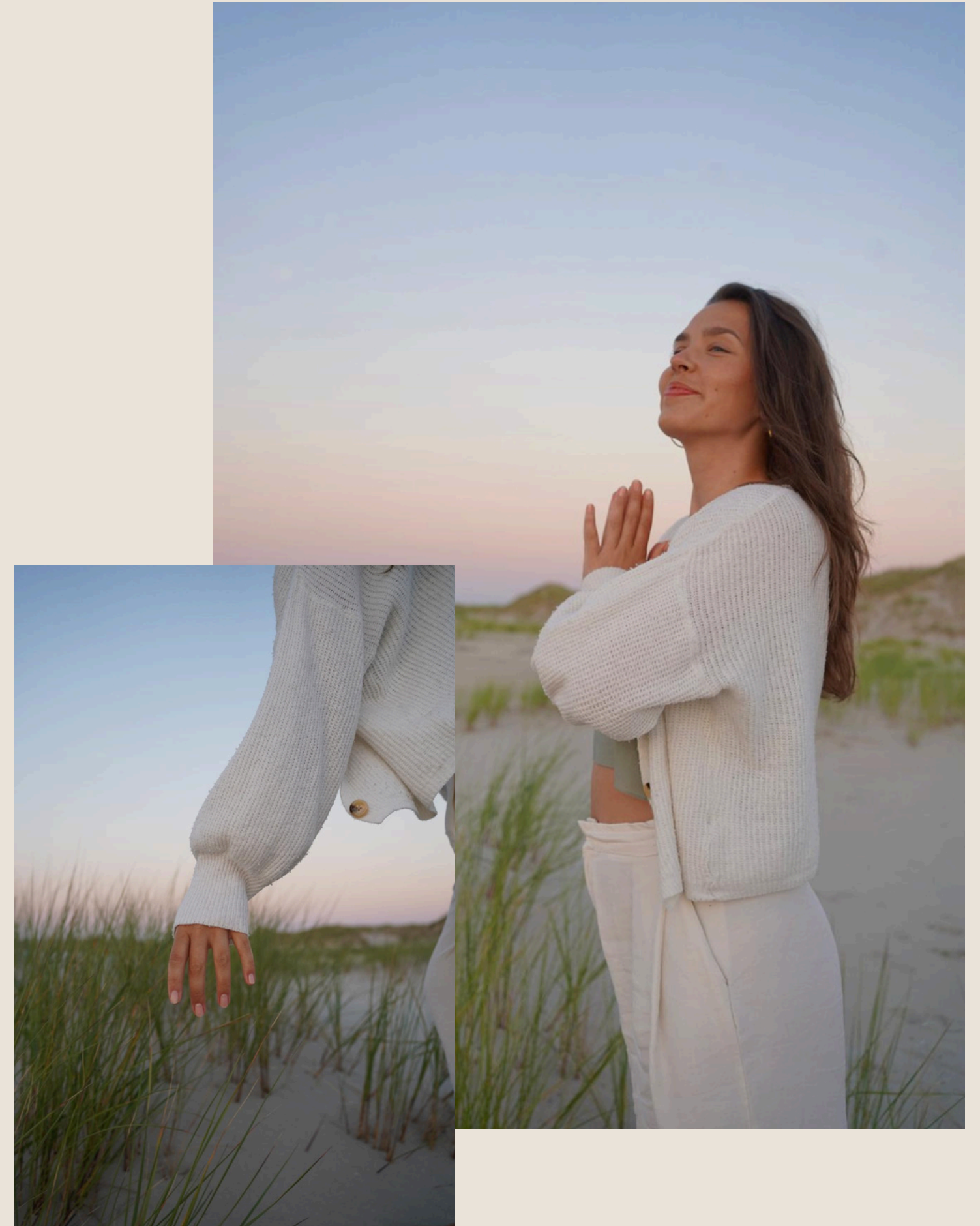
- nichts leisten musst
- nichts planen musst
- nichts optimieren musst
- einfach nur sein darfst, genießen darfst

Momente, in denen du lachst, atmest, genießt.

In denen du dich wieder spürst.

In denen du dich erinnerst, wie sich Leichtigkeit anfühlt.

Dann ist dieses Retreat für dich.





STELL DIR VOR

Du wachst auf, im weichen Hotelbett mit weißer Bettwäsche.
Du atmest tiefer als sonst. Dein Körper fühlt sich weich an. Dein Kopf ist ruhig.
Du hast Zeit. Für dich. Für Genuss. Für Nichtstun.
Du lachst. Du zeigst dich authentisch. Du spürst dich. Du bist einfach da, ohne Rolle, ohne Maske, ohne etwas zu müssen. Dieses Wochenende ist kein "Retreat zum Optimieren".

Es ist ein Retreat zum Genießen. Zum Landen, bei dir selbst.

COMING HOME TO YOURSELF

Coming Home to Yourself ist ein liebevoll gestalteter Raum,
in dem du nichts verbessern musst, sondern dich wieder erinnerst,
wie es sich anfühlt, bei dir zu sein.
Kein Leistungsdruck. Keine To-do-Listen. Kein „Ich sollte“.

Sondern:

Tiefe Entspannung

Körperliche Verbindung zu dir selbst

Emotionale Leichtigkeit

den Moment bewusst genießen

Lebensfreude

Verbundenheit zu anderen wunderbaren Frauen





DAS ERWARTET DICH

Sanftes Yoga & Übungen zur Nervensystemregulation

Geführte Meditationen

Tiefe Entspannungsräume

Journaling & Reflexionsimpulse

Coaching-Elemente

Natur & die Nordsee direkt um die Ecke

Unglaubliches Essen und aufmerksames

Servicepersonal

Musik und Tanzen

ehrlicher Austausch (ohne Zwang)

ein wunderschöner, ruhiger Ort

Digital Detox, der sich leicht anfühlt

DEIN HOST: VIVEN EGERER

Vivien glaubt daran, dass wir nicht mehr werden müssen, sondern uns erinnern dürfen, wer wir sind. In ihrer Arbeit verbindet sie psychologisches Coaching, Yoga, Körperarbeit und Achtsamkeit, um Räume zu öffnen, in denen du leicht werden darfst, durchatmen kannst und dich wieder selbst spürst. Sie begleitet dich nicht, um dich zu verändern, sondern um dich wieder in Verbindung zu dir selbst zu bringen.

Vivien kommt aus dem Marketing, hat aber bereits in ihrem BWL Studium ihre Marke Mind my Mind gegründet und sich in diversen Aus- und Weiterbildung so weiterentwickelt, dass sie heute unter anderem die Kandidatinnen der aktuellen Staffel “Miss Germany” mental und emotional unterstützt. Sie begleitet Frauen online und offline dabei, bewusster zu werden, alte innere Begrenzungen zu lösen und in ihr echtes, authentisches Sein zu kommen, immer mit Leichtigkeit, Tiefgang und einer großen Portion Lebensfreude.



ABLAUFPLAN:

FREITAG

ab 15.00 Uhr: Ankunft, die Zimmer sind bezugsfertig, Spa ist auch schon vorher für dich geöffnet, wenn du eher anreisen möchtest.

17.00 bis 18.30 Uhr: Retreat Auftakt Session

19.00 Uhr: Abendessen im Eten + Austausch an der Bar (optional)

Der Spa bereich ist bis 22 Uhr geöffnet

SAMSTAG

08.00-9.15 Uhr Morning Yoga Session & Meditation

ab 09.30 Uhr Frühstück

11.00 - 13.00 Uhr Journaling und Impuls Session

13.00 Uhr gemeinsame Lunch Break mit Snack

14.30 Uhr Silent Walk am Meer

16.00 - 18 Uhr Impuls Session - Interaktive Übungen

19.00 Uhr Abendessen im Eten + Austausch an der Bar (optional)

20.30 Uhr Late Night Spa Session & Goodnight (optional)

SONNTAG

07.00 Uhr Eisbaden im Meer (optional)

08.00 - 09.15 Uhr Morning Yoga Session & Meditation

ab 09.30 Uhr Frühstück

11.00 Uhr (Checkout aus den Zimmern)

11.00 - 13.00 Uhr Empowerment Session

13.00 Uhr gemeinsame Lunch Break mit Snack

14.00-15.00 Uhr Abschieds-Session

ab 15.00 Uhr Abreise

(optional) danach: Spa-Time, Quality Time & Austausch bei Spaziergang oder einer heißen Schokolade im Eten Cafe

