



FINDE DEINEN INNEREN KOMPASS

RETREAT FÜR FRAUEN

„Finde deinen inneren Kompass“ ist ein **3-tägiges Retreat für Frauen, die beruflich oder privat viel Verantwortung tragen und sich im Alltag oft im Funktionsmodus wiederfinden**. Es schafft Raum für Ruhe, Selbstreflexion und persönliche Entwicklung, um wieder bei sich selbst anzukommen und die eigenen Bedürfnisse klarer wahrzunehmen.

Das Programm umfasst 3 Seminartage mit Übernachtung.

Mögliche Termine: 06.–08. Jänner 2027 ODER 28.–30. Jänner 2027.

Es stehen verschiedene Unterkunfts-kategorien inklusive Vollpension zur Auswahl.

Ab 1.338,00 €/Person – für Seminarteilnahme und Logis



TRAINERIN

Mag.ª Sandra Nuspl, MBA, ist Moderatorin, Trainerin und Coachin für Kommunikation, Präsentation, Auftritt und Balance. Sie begleitet Menschen mit viel Erfahrung und Kompetenz bei ihrer Weiterentwicklung.

www.sandra-nuspl.at/

TAG 1:

Wieder bei sich selbst ankommen

Abstand vom Alltag gewinnen; Erkennen von Energieräubern; Reflexion der eigenen Lebenssituation; Achtsamkeitsübungen, machen.

TAG 2:

Klarheit, Werte & Zukunftsbild

Reflexion der eigenen Werte, Bedürfnisse und Rollen; Erkennen der inneren Antreiber; Bewusstsein über Ressourcen und Stärken; Entwicklung eines persönlichen Zukunftsbildes.

TAG 3:

Loslassen, stärken & neu ausrichten

Veränderung von hinderlichen Denk- und Verhaltensmustern; Selbstvertrauen und -wirksamkeit stärken; neue Rituale für den Alltag entwickeln; gestärkt ins neue Jahr starten.

BESONDERHEITEN

- Neuromentaltraining und Achtsamkeitsübungen
- Meditationen, Naturreflexionen und Journaling
 - Retreat-Journal zur nachhaltigen Begleitung
 - Geführte Meditationen auch für zuhause
- Auf Wunsch: Yoga, Massagen
- Optional besteht die Möglichkeit, ein Nachbetreuungs-Coaching zu buchen



IKUNA – EIN EINZIGARTIGER ORT FÜR SEMINARE

- Inspirierende, naturnahe Umgebung und Begegnungsorte wie die Campinglodge oder Lagerfeuerstellen, die zum gemütlichen Networking einladen
- Modernste technische Ausstattung in den lichtdurchfluteten Seminarräumen
- Attraktive Zusatzangebote wie außergewöhnliche Übernachtungsmöglichkeiten, genussvolle Verpflegung mit saisonalen und regionalen Köstlichkeiten sowie der umfassende Wellnessbereich mit verschiedenen Saunen, einem beheizten Außenbecken (Mai bis September) und einem eleganten, topmodernen Hallenbad

HIER GEHT'S
ZUR
BUCHUNG



WEITERE
SEMINARE
ENTDECKEN



Kontakt

Daniel Hochhuber | +43 664 8864 1415 | d.hochhuber@ikuna.at