

Reconnect Retreat

**Unvergessliches Retreat
in den Bündler Bergen**

Samstag, 29.06.2024 -
Mittwoch, 03.07.2024

www.we-reconnect.ch



Es wird Zeit, dich zu erinnern...

In der schnelllebigen Welt von heute, in der virtuelle Verbindungen oft oberflächlich sind, sehnen sich viele von uns nach echten Beziehungen und einem Ort, an dem sie wirklich gehört und verstanden werden.

Genau deshalb haben wir das Reconnect Retreat ins Leben gerufen!

Mit unserem Reconnect Retreat schaffen wir einen Raum für bewusste **Entschleunigung, der das Motto "langsamer, bewusster, tiefer" über das hektische "schneller-höher-weiter" stellt.**



Es wird Zeit, dich zu erinnern...

Unser Retreat bietet dir die einzigartige Gelegenheit, dich von dem Trubel des Alltags zu lösen. Dich mit dir selbst zu verbinden und gleichzeitig einen nachhaltigen Lebensstil zu fördern, während du dich in einer Gemeinschaft gleich gesinnter Menschen befindest.

Wir laden dich auf eine unvergessliche Wiederverbindung ein, inmitten einer idyllischen Umgebung in den Bündner Bergen in der Schweiz.

Unser ganzheitliches Programm, von Nervensystemregulierung, transformativem Breathwork, Yoga, verschiedene Workshops bis hin zu gemütlichen Gruppenaktivitäten, sind darauf ausgerichtet, deine innere Balance und dein Wohlbefinden zu stärken sowie dir Werkzeuge für ein nachhaltiges, erfülltes Leben mit an die Hand zu geben.



Es wird Zeit, dich zu erinnern...

Wir sind fest davon überzeugt, dass die Verbindung zu unserer Umwelt nicht nur für unser persönliches Wohlbefinden, sondern auch für die Gesundheit unseres Planeten von entscheidender Bedeutung ist. Indem wir uns nicht länger getrennt von der Natur wahrnehmen und erkennen, was für einen massiven Einfluss wir auf uns selbst und unseren Planeten haben können.

Geniesse eine Auszeit, die nicht nur deinen inneren Frieden fördert, sondern auch dazu beiträgt, die Welt um dich herum zu schützen und zu erhalten. Entdecke, wie wertvoll es ist, Teil eines Netzwerks zu sein, das echten Austausch und Zusammenhalt in den Mittelpunkt stellt.

Willkommen beim Reconnect Retreat!

Wer steckt hinter dem Reconnect Retreat...



Glenn Meier

Glenn bringt umfassende Erfahrung im Bereich Führung und Coaching mit, die er sich über 18 Jahre im Spitzensport angeeignet hat. Seine Karriere begann als Spieler, und später coachte er Teams sowie Athletinnen und Athleten auf höchstem Niveau, darunter beim FC Luzern und der Deutschen Nationalmannschaft. Heute führt er ein völlig anderes Leben und widmet sich traumasensibler Arbeit als zertifizierter Breathworker, Mentor und Atemcoach. Glenn setzt sich für eine nachhaltig, bewusster und liebevollere Welt ein. Hierbei hält er es für essenziell, dass eine möglichst grosse Anzahl von Menschen ihren „inneren Konflikt“ beendet und sich wieder mit der wahren Essenz reconnectet.



Jasmin Feller

Jasmin ist eine erfahrene, ganzheitliche Begleiterin auf dem Weg zu einem gesünderen Leben. Mit jahrelanger Führungserfahrung in verschiedenen Branchen sowie einer Ausbildung als Coach und Personaltrainerin hat sie sich vor zehn Jahren auf den Bereich Frauengesundheit spezialisiert. Sie liess sich von führenden internationalen Expertinnen im Bereich Womenshealth und Zykluswissen ausbilden und unterstützt Frauen bei einer Vielzahl von Herausforderungen (PMS, PCOS, Amenorrhö, Wechseljahrsbeschwerden usw.). Zusätzlich engagiert sie sich in der Arbeit mit Sportteams und Athletinnen im Bereich des zyklusorientierten Trainings. Als zertifizierte Intesoma® Breathworkerin und Atemcoach mit fundierter wissenschaftlicher Grundlage sowie einem traumainformierten Hintergrund komplettiert sie ihre ganzheitliche Arbeit.



Yves Seeholzer

Yves ist Autor, Yoga-, Pranayama- und Meditationslehrer, Koch und Reisefreak. Er verbrachte mehrere Jahre in Asien und Indien, wo er sich das Wissen des Yoga und der Meditation aneignete. In der Entwicklung seiner Yoga-Praxis wurde er in Indien von Anand Mehrotra, Yogi Siva, Krishna Chaitanya sowie von Dr. Mali unterrichtet und in der Schweiz von Fabienne Heyne inspiriert, Yoga an die Menschen weiterzugeben. Sein Ziel ist es, Ost und West, Psychologie und Spiritualität, Ernährung und Medizin, Körper, Geist und Seele zusammenzuführen sowie seine eigenen Erfahrungen mit den Menschen zu teilen. Sein Schwerpunkt liegt in der nachhaltigen und ganzheitlichen Gesundheitsberatung in Bezug auf schwerwiegende körperliche Beschwerden.

Unsere Vision...



Vision

Unsere Vision ist es, eine friedliche und nachhaltige Welt zu erschaffen, in der die Liebe zu sich selbst untrennbar mit der Liebe zum Planeten verbunden ist. Mit unserer Arbeit möchten wir eine erfüllende und verantwortungsbewusste Lebensweise fördern, die nicht nur das individuelle Wohlbefinden steigert, sondern auch dazu beiträgt, dass kommende Generationen die Schönheit unseres Planeten in ihrer vollen Pracht erleben können.

Das Programm...

Samstag, 29.06.2024 - Mittwoch, 03.07.2024



15:30 Uhr Anreise und Zimmerbezug (kostenlose Parkplätze vor Ort)
16:00 Uhr Welcoming & Openig
18:00 Uhr Abendessen
19:39 Uhr Gemütliches Beisammensein und Austausch



07:00 Uhr Morgenritual mit Yoga, Atmung, Selbstreflexion usw.
08:15 Uhr Frühstück
09:30 Uhr Workshop "Nervensystem und Atmung"
12:00 Uhr Mittagessen
15:00 Uhr Einführung in das transformative Atmen
15:30 Uhr Breathwork-Session
17:00 Uhr Integrations-Circle
18:30 Uhr Abendessen
20:00 Uhr Abendprogramm



07:00 Uhr Morgenritual mit Yoga, Atmung, Selbstreflexion usw.
08:15 Uhr Frühstück
09:30 Uhr Workshop "Yoga und Nachhaltigkeit"
12:00 Uhr Mittagessen
15:30 Uhr Breathwork-Session
17:00 Uhr Integrations-Circle
18:30 Uhr Abendessen
20:00 Uhr Abendprogramm

Das Programm...

Samstag, 29.06.2024 - Mittwoch, 03.07.2024



07:00 Uhr Morgenritual mit Yoga, Atmung, Selbstreflexion usw.
08:15 Uhr Frühstück
09:30 Uhr Workshop „Nachhaltige Ernährung“
12:00 Uhr Mittagessen
15:30 Uhr Breathwork-Session
17:00 Uhr Integrations-Circle
18:30 Uhr Abendessen
20:00 Uhr Abendprogramm



08:30 Uhr Breathwork-Session
09:30 Uhr Integrations-Circle
11:00 Uhr Grosser Brunch
14:30 Uhr Closing
15:30 Uhr Individuelle Abreise

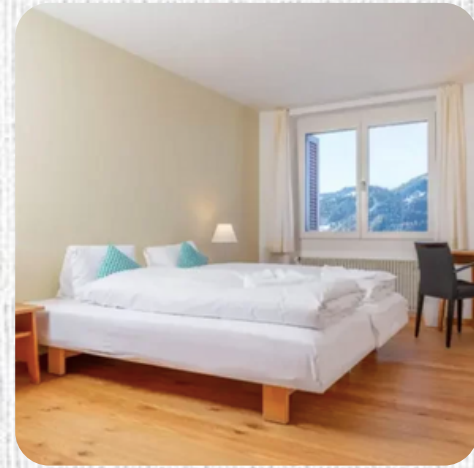
Meinen Platz sichern



Unser Retreat Ort: Der Stelserhof



Der Stelserhof liegt auf einer Sonnenterrasse oberhalb Schiers mitten in der natürlichen Bündner Bergwelt.



Rudolf und Carmen haben sich mit ihrem Team auf Retreats und Seminare spezialisiert. Die einzigartigen, wunderschönen Seminarräume sind hochprofessionelle ausgestattet. Genauso wie die traumhaften Zimmer aus Arvenholz.

www.stelserhof.ch

Mehr Infos



Rudolf steht selbst in der Küche und zaubert für die Gäste jeweils ein regionales und nachhaltiges Buffet.



Was du von uns bekommst...

- Tägliches Reconnect Morgenritual
- Tägliches Yoga
- Mehrere Breathwork-Sessions
- Integrations-Circle und wenn gewünscht Einzelgespräche
- Nervensystemregulierung
- Workshop: "Nervensystem und Atmung"
- Workshop: "Yoga und Nachhaltigkeit"
- Workshop: "Nachhaltige Ernährung"
- Workshopmaterial in schriftlicher Form
- Tägliches Abendprogramm
- 3 traumasensible und zertifizierte Begleiter:in
- Unschlagbare Community
- Integrations-Call nach dem Retreat

Kosten: 690.-

Sei schnell: Wir vergeben maximal 20 Plätze!

Jetzt Platz sichern!



Was du vom Stelserhof bekommst...

- Willkommenssnack mit Kuchen & Saft bei Ankunft
- 4 Übernachtungen in einem traumhaften Zimmer
- Vollpension (3x täglich leckeres, veganes/ vegetarisches Buffet)
- 24h Snacks, Wasser und Tee
- Kostenlose Parkplätze vor Ort
- Wunderschöne Natur
- Atemberaubender Retreat-Saal
- Ganzes Retreat-Center ohne andere Gäste



Dein Retreat-Zimmer im Stelserhof:

- Einzelzimmer mit Dusche/WC Preis pro Nacht: CHF 176.00 / Total: CHF 704.00 p.P.
- Doppelzimmer mit Dusche/WC Preis pro Nacht: CHF 156.00 / Total: CHF 624.00 p.P.
- Einzelzimmer mit Lavabo Preis pro Nacht: CHF 153.00 / Total: CHF 612.00 p.P.
- Doppelzimmer mit Lavabo Preis pro Nacht: CHF 133.00 / Total: CHF 532.00 p.P.

Alle Doppelzimmer können auch als Einzelzimmer gebucht werden.

Alle Preise verstehen sich inkl. Mwst, exkl. Kurtaxen (CHF 3.00 / Nacht)

Wichtig: Die Zimmerbuchungen laufen

NICHT über uns, sondern direkt über

den Stelserhof! Bitte buche dein Zimmer

hier...



Jetzt Zimmer buchen!

Kostenzusammenstellung...

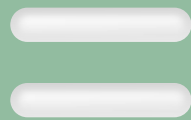
Reconnect Retreat

690.-




STELSERHOF
Das Seminarhotel

Zimmerpreis



Deine Retreatkosten

Mehr Informationen...



Breathwork: Transformatives Atmen

Über das transformative Atmen bringen wir ganz bewusst Stress auf dein System, damit sich deine angestauten und unterdrückten Emotionen und Energien im Körper lösen können. So bekommst du die Möglichkeit, unverarbeitete Emotionen und Traumata zu integrieren und erhältst auf einer tiefen Ebene Zugriff auf dein Unterbewusstsein. Dadurch regulierst du dein Nervensystem, blockierte Energien kommen wieder ins Fließen, du kannst dich von limitierenden Glaubenssätzen lösen und verbindest dich mit deiner inneren Weisheit.



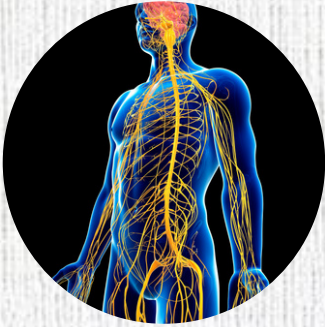
Breathwork: Nervensystem Regulierung

Für die Nervensystemregulierung nutzen wir gezielt ruhige Atemübungen, welche dazu dienen, dein Nervensystem zu beruhigen und ihm mehr Flexibilität zu schenken. Dies ermöglicht deinem Körper und Geist, mehr Ruhe und Balance zu finden. Deine Atmung ist die Basis deiner mentalen, emotionalen und physischen Gesundheit - weil so wie du atmest, so lebst du!



Yoga ist nicht beschränkt auf das Üben von Asanas (Körperstellungen), Pranayama (Atmung) oder Meditation. Diese sind lediglich einzelne Äste des großen Yoga-Baumes. Yoga ist vielmehr die Summe aller Teile die zu einem nachhaltigen Leben gehören. Es ist eine Erfahrung und Erkenntnis über das Leben selbst. Yoga beinhaltet die Kunst, das Leben hier und im Augenblick der Geschehnisse voll und ganz zu erleben. Der Weg des Yoga lehrt, uns darüber im Klaren zu werden, was und wie wir gerade denken, und wie wir mit uns selbst und anderen Lebewesen umgehen. Yoga verbindet uns mit uns selbst und unserer Umgebung. Das ist wahre Nachhaltigkeit. Mit dieser Erkenntnis sind wir nicht länger getrennt von der Schöpfung, sondern mittendrin im Geschehen. Yoga lehrt uns, mit offenem Herzen durch die Welt zu gehen und den Intellekt für uns und nicht gegen uns zu nutzen. Es verbindet uns mit allem, was ist.

Workshops...



Nervensystem und Atmung: "So wie du amtest - so lebst du!"

Kurz und knapp zusammengefasst kann gesagt werden, dass wir unsere Umwelt durch unser Nervensystem erfahren. Ist dieses dysreguliert, hat das schwerwiegende Auswirkungen auf unsere Gesundheit. Die gute Nachricht ist, dass wir mit unserer Atmung die Fernbedienung für unser Nervensystem in den eigenen Händen halten. So wie du atmest - so lebst du! In diesem Workshop erfährst du alles Wissenswerte zu den Themen Nervensystem und wie du deine Atmung dafür nutzen kannst, dir ein flexibleres Nervensystem anzueignen.



Yoga und Nachhaltigkeit

Die Philosophie des Yoga lehrt uns, dass wir ALLES selbst in der Hand haben. Wir sind im Grunde das Zentrum unseres eigenen Universums. Wenn wir wachsen oder uns ändern, wird sich auch unsere Umgebung bzw. unser "Universum" verändern. Die Praktiken des Yoga helfen uns dabei, einen tiefen Blick in uns selbst zu werfen, unsere nicht dienlichen Glaubenssätze, Muster und Programmierungen zu erkennen, benennen und zu hinterfragen, damit wir sie mit den richtigen Techniken gegebenenfalls korrigieren können. Wenn wir eine Veränderung im Aussen wollen, müssen wir zuerst uns selbst verändern. Genau das zeigen wir dir in diesem Workshop.



Nachhaltige Ernährung

"Zeig mir deinen Kühlschrank und ich sage dir, wer du bist."

Eine nachhaltige Ernährung ist der Grundbaustein für ein langes und gesundes Leben. Alles, was wir unserem Körper in Form von Nahrung zuführen, wird irgendwo im Organismus verbaut. Die Nahrung hat somit einen direkten Einfluss darauf, wie wir uns langfristig fühlen und ob wir uns effektiv gegen Disharmonien und Krankheiten verteidigen können. In diesem Workshop möchten wir dir näherbringen, wie eine nachhaltige Ernährung aussehen könnte und worauf du achten solltest, wenn du sowohl für dich als auch für den Planeten nachhaltig sorgen möchtest.

Bist du ready, für eine unvergessliche Erfahrung?

3 Schritte zu deinem persönlichen, exklusiven Reconnect Retreat Platz

01 Klicke auf den Button und buche dir einen der exklusiven Retreatplätze

Meinen Platz sichern!

02 Klicke auf den Button und reserviere dir dein Zimmer im Stelserhof.

Jetzt Zimmer buchen!

03 Sobald deine Zahlung bei uns eingegangen ist und wir deine Zimmerreservierung vom Stelserhof erhalten haben, bestätigen wir deine Retreatteilnahme!



Unsere drei Kernwerte

1

Nachhaltigkeit

Wir verstehen Nachhaltigkeit als einen tief verwurzelten Wert, der nicht nur äusserliche Handlungen, sondern vor allem innere Überzeugungen und Selbstreflexion umfasst. Weltweit werden laute Stimmen und Proteste zur Dringlichkeit nachhaltigen Handelns laut, begleitet von zahlreichen Studien und Forschungen. Doch für uns beginnt Nachhaltigkeit nicht mit lauten Appellen oder hastigen Handlungen. Wahre Nachhaltigkeit entsteht von innen heraus, in den Gedanken, die in konkrete Taten transformiert werden. Anstatt andere davon zu überzeugen, nachhaltiger zu handeln, laden wir dazu ein, den Blick nach innen zu richten. Wir glauben daran, dass wahre Veränderung erst beginnt, wenn wir uns Zeit nehmen, innehalten und damit beginnen, nachhaltig mit unseren Gedanken und unserem Körper zu wirtschaften. Unsere Überzeugung beruht auf der Idee, dass eine ganzheitliche Veränderung bei jedem Einzelnen anfängt. Wenn wir lernen, achtsam mit uns selbst umzugehen, wird sich diese innere Nachhaltigkeit auf unsere Umgebung auswirken. Nachhaltigkeit bedeutet für uns, dass eine Veränderung in mir auch eine Veränderung in meiner Umgebung bewirkt – im Einklang mit dem Resonanzgesetz. Dies ist der Grund, warum wir dieses Retreat ins Leben gerufen haben. Bei uns beginnt Nachhaltigkeit im Inneren – in jedem einzelnen von uns.

Unsere
drei
Kernwerte

2

Selbstermächtigung

Selbstermächtigung ist für uns von zentraler Bedeutung. Wir wollen mit unseren Retreats keine Abhängigkeit erzeugen, sondern jedem Menschen dazu ermutigen, die Fähigkeit und das Selbstvertrauen zu entwickeln, die eigenen inneren Ressourcen zu erschliessen. Somit stärken wir jede Person, die persönliche Autonomie und Eigenverantwortung für ihr Leben zu übernehmen. Durch Selbstermächtigung erkennt jeder Mensch, dass er, der Hauptakteur in seinem eigenen Leben ist und die Befähigung hat, positive Veränderungen herbeizuführen und die persönliche Entwicklung voranzutreiben.

Unsere drei Kernwerte

3

Verbundenheit

Verbundenheit bezieht sich auf das tiefe Gefühl der Zugehörigkeit, Gemeinschaft und zwischenmenschlichen Zusammenhalts. Uns liegt Verbundenheit am Herzen, da wir durch unsere Retreats nicht nur individuelle Selbstermächtigung fördern, sondern auch eine unterstützende Gemeinschaft schaffen. Wir streben danach, ein Umfeld zu schaffen, in dem sich Menschen nicht nur mit sich selbst, sondern auch mit anderen verbunden fühlen. Diese Verbindung geht über oberflächliche Interaktionen hinaus und basiert auf gegenseitigem Respekt, Verständnis und Empathie. Durch die Förderung von Verbundenheit schaffen wir eine Atmosphäre, in der alle Menschen sich getragen, unterstützt und gesehen fühlen, wodurch die transformative Kraft des Retreats auf persönlicher und zwischenmenschlicher Ebene maximiert wird.


Mehr zu unserer Arbeit...



Glenn

 www.we-reconnect.ch


 info@we-reconnect.ch


 [glenn_meier_](https://www.instagram.com/glenn_meier_)

 Reconnect Podcast




Jasmin

 www.we-reconnect.ch

 info@we-reconnect.ch

 [j_for_joy_](https://www.instagram.com/j_for_joy_)

 Reconnect Women



Yves

 www.yvesseeholzer.com

 hallo@yvesseeholzer.com

 [yvesseeholzer](https://www.instagram.com/yvesseeholzer)

 Yves Seeholzer



Wir freuen uns auf DICH...

**Du hast noch Fragen?
Kontaktiere uns gerne:
info@we-reconnect.ch**