

Reflect. Relax. Reconnect.

Ablauf Retreat:

Sonntag

Ab 12 Uhr Anreise

16 - 18 Uhr Get together, Kennenlernen, erste psychologische Impulse

Montag

8.15 - 9 Uhr Morgenentspannung

9 - 10 Uhr Frühstück

10.15 - 11.45 Psychologische Impulse

Mittagessen und Zeit zum Entspannen

15 Uhr Kleine Wanderung mit Achtsamkeitsübungen in der Natur

Dienstag

8.15 - 9 Uhr Morgenentspannung

9 - 10 Uhr Frühstück

10.15 - 11.45 Psychologische Impulse

Mittagessen und Zeit zum Entspannen

16 Uhr Entspannung, Fitness, Ernährung

Mittwoch

8.15 - 9 Uhr Morgenentspannung

9 - 10 Uhr Frühstück

10.15 - 11.45 Psychologische Impulse

Mittagessen und Zeit zum Entspannen

14 Uhr Optional Fahrt in die Vorderpfalz/Elsass mit abschließendem Flammkuchenessen

Donnerstag

8.15 - 9 Uhr Morgenentspannung

9 - 10 Uhr Frühstück

10.15 - 11.45 Psychologische Impulse

Mittagessen und Zeit zum Entspannen

15 Uhr Wanderung, Entspannen in der Natur

19 Uhr Gemeinsamer Abend mit musikalischer Begleitung

Freitag

8.15 - 9 Uhr Morgenentspannung

9 - 10 Uhr Frühstück

10.15 - 11.45 Psychologische Impulse

Gemeinsames Verabschieden

Inklusive:

Individuelle Coaching-Session
und Teilkörper-Massage

Paket-Preis (inkl.
Übernachtung und
Verpflegung):

2490.- Euro

Anmeldung unter:

info@pucm.de
www.pucm.de



Reflect. Relax. Reconnect.



Retreat vom 16.02. - 21.02.2025 im Felsenland Resort
in Dahn im schönen Pfälzerwald



Reflect. Relax. Reconnect. ist ein einzigartiges Retreat, mit dem du in Kontakt zu dir selbst kommst und deine Lebensqualität dauerhaft erhöhen kannst.

Der positive Effekt zeigt sich in mehr Gelassenheit und Ruhe im Alltag, einer gestärkten körperlichen und mentalen Gesundheit, besserem Schlaf, mehr Energie und beruflichem Erfolg durch einen besseren Fokus.

Im Rahmen des Retreats werden wir in einer kleinen Gruppe die eigene Innensicht verbessern, konkrete Strategien und Routinen erarbeiten, um den eigenen Stress zu reduzieren, die Resilienz stärken, die eigenen Werte priorisieren und individuelle Ziele entwickeln, um das eigene Potential voll zu entfalten.

Beim Retreat begleitet dich Alexandra Zäuner, Psychologische Psychotherapeutin, Organisationsberaterin und Business-Coachin. Sie war zwanzig Jahre in ihren Praxen in München und Starnberg tätig, bevor sie wieder in ihre Heimat, den Pfälzerwald, zurückgekehrt ist.

Sowohl im Einzelsetting als auch in Workshops in Unternehmen sind ihre Schwerpunkte Stressmanagement, Gesunde Führung, Stärkung der Resilienz sowie Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz.

Ihr Buch "Leise Stimmen" bezieht sich auf die sieben Säulen der Lebenszufriedenheit und erklärt wie diese gestärkt werden können.

Reflect. Relax. Reconnect.



In der Ruhe des Pfälzerwaldes und dem wunderschönen Felsenland-Resort kannst du loslassen und dich auf dich konzentrieren.

Mit einem Frühstücks-, Mittags- und Kuchenbuffet sowie einem 6-Gänge-Abendessen bist du kulinarisch bestens versorgt.

In einem 4000 qm Wellness- und Spa-Bereich mit mehreren Saunen, Außen- und Innenpools, einer Salzgrotte und vielen Ruhebereichen kannst du völlig entspannen und zur Ruhe kommen.

Das wunderschöne Dahner Felsenland mit seinen einzigartigen Felsformationen, den Burgen und idyllischen Wanderwegen mit großartigen Weitblicken ist ein guter Ort um innezuhalten und wieder zu dir selbst zu kommen.

Die Zusammenarbeit mit Trainern aus den Bereichen Entspannung, Ernährung und Gesundheit lassen dieses Retreat zu einer positiven Veränderung und Weichenstellung in deinem Leben werden.

