

Reflect. Relax. Reconnect.



Retreat vom 13.03. - 15.03.2026 im Landhotel
Weihermühle 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 Ambiente des Hotels kannst du loslassen und dich auf dich konzentrieren.

Mit einer Tagesverpflegung beim Retreat und einem Zwei-Gänge-Mittagsmenü bist du kulinarisch bestens versorgt.

In einer schönen Sauna- und Relaxwelt mit finnischer Sauna, Bio-Kräuter-Sauna, Infrarot-Kabine und Whirlpool kannst du völlig entspannen und zur Ruhe kommen.

Der wunderschöne Pfälzerwald 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 Zusammenspiel von Themen aus den Bereichen der Psychologie, Entspannung und Gesundheit lassen dieses Retreat zu einer positiven Veränderung und Weichenstellung in deinem Leben werden.



Reflect. Relax. Reconnect.

Ablauf Retreat

Freitag, 15–19 Uhr - Ankommen & erste Impulse

Erste psychologische Impulse holen dich zurück in Kontakt mit dir selbst und deinen Bedürfnissen.

Samstag, 9–18 Uhr - Klarheit und innere Ausrichtung

Du arbeitest an Themen, die im Alltag oft untergehen:

- dich selbst besser verstehen & eigene Muster erkennen
- Stress regulieren & Überforderung abbauen
- Resilienz stärken & innere Stabilität aufbauen
- klarer und authentischer kommunizieren
- deine Werte entdecken & stimmige Ziele entwickeln
- Ernährung, Bewegung & Longevity-Impulse, die dein Wohlbefinden ganzheitlich unterstützen.

Sonntag, 9–17 Uhr – Integration, Ausrichtung & neue Leichtigkeit

- Integration & Sortierung deiner wichtigsten Einsichten
- konkrete Strategien für deinen Alltag
- persönliche Resilienz-Roadmap für mehr Ruhe und Klarheit
- Kommunikation und Grenzen neu ausrichten
- Schlaf, Regeneration & Longevity für langfristige Stabilität
- kleine Rituale, die innere Ruhe und Verbundenheit stärken.

Zum Abschluss spürst du eine neue Klarheit, Energie und Verbundenheit mit dir selbst.

Schenke dir mit diesem Retreat eine Auszeit, die nachhaltig wirkt.

Paket-Preis (inkl. Verpflegung/
exkl. Übernachtung):

890.- Euro bis 31.01.2026
(Early Bird)

950.- Euro ab 01.02.2026

Anmeldung unter:

alexandra.zaeuner@pucm.de
www.pucm.de

