



SEIN & SCHEIN  
PERSÖNLICHKEIT · ATEM · KOMMUNIKATION

# CHECK-IN

## DAY RETREAT AM 18. APRIL 2026

### HINTERGRUND

Ob Coaching, Workshop oder Deep Dive, die Wirksamkeit unserer Zusammenarbeit lebt von einem persönlichen Einlassen in einem vertrauensvollen Raum. Deshalb ist es mir wichtig, alle vertraglichen und organisatorischen Themen vorab und klar mit dir zu vereinbaren, damit wir im Arbeiten die ganze Energie für deinen Prozess zur Verfügung haben. Wenn du zum Check-In Fragen hast, ruf mich gerne an oder schicke eine Mail. Bitte sende den ausgefüllten Check-In als pdf an [connect@sein-und-schein.de](mailto:connect@sein-und-schein.de). Herzlichen Dank im Voraus,

*Nathalie*

### Haftungsausschluss

Mit der Zusammenarbeit erklärst du dich einverstanden, mich, Natalie Springer, von allen Ansprüchen oder Klagegründen zu Personen- oder Sachschäden freizusprechen.

### Honorar und Rechnungstellung

Für das Day Retreat von 10-19 Uhr stelle ich 320 Euro netto, das sind 380,80 Euro brutto, in Rechnung. Darin enthalten sind alle Kosten inklusive Verpflegung, Materialien, ggf. Lagefeuer bei gutem Wetter und ein hochwertiges Workbook, das deine Erfahrungen und Erkenntnisse des Tages dokumentiert und den Transfer in den Alltag unterstützt.

Kreuze hier bitte an, wenn ich du über News und Veranstaltungen informiert werden möchtest.

### Deine Daten

Vorname Nachname

Mobilnummer

Straße und Hausnummer

PLZ und Ort, ggf. Land außerhalb Deutschlands

ggf. Firmenname

E-Mail-Adresse

### Vertraulichkeit

Du kannst dich darauf verlassen, dass alle Daten, Themen und Inhalte von mir vertraulich behandelt werden. Eine Datenschutzerklärung findest du auf meiner Homepage.

### Verbindlichkeit

Deine Buchung ist mit dem Check-In verbindlich. Damit ist dir dein Platz sicher und die Kosten werden in voller Höhe fällig. Du kannst deinen Platz allerdings gerne eigenverantwortlich weitergeben, wenn du krank wirst oder anderweitig verhindert bist. Sollte das Retreat durch mich nicht zustande kommen, werden deine Kosten komplett erstattet.

### Media

Besondere Aussagen und Momente in der Zusammenarbeit verarbeite ich gegebenenfalls in eigene Gedanken und Texte auf Social Media und anderen Kanälen – selbstverständlich ohne Nennung von Namen. Fotos, die während der Veranstaltung entstehen, werden zu Werbezwecken genutzt.

Ort, Datum.

Unterschrift



SEIN & SCHEIN  
PERSÖNLICHKEIT · ATEM · KOMMUNIKATION

# VORBEREITUNG

## DAY RETREAT AM 18. APRIL 2026

### Anfahrt

Lass dich für die Anfahrt zum Chalet von Google Maps zu meinem Firmenprofil SEIN & SCHEIN navigieren. So kommst du ganz sicher entspannt und pünktlich an. Andere Navigationsgeräte kommen mit der Adresse nicht klar und führen dich ggf. an einen anderen Ort.

### Parkplätze

Kostenfreie Parkplätze findest du vor dem Chalet und entlang des Feldwegs vor dem Haus. Du erhältst eine separate Anfahrtsskizze, in der die möglichen Parkplätze eingezeichnet sind.

### Kleidung

Mach es dir für diesen Tag bequem. Trage am Besten Hosen, die den Bauch nicht einschnüren und dem ganzen Körper Bewegungsfreiheit lassen. Auch dein Oberteil ist idealerweise so weit, dass du gut atmen und dich bewegen kannst.

Da wir – wenn das Wetter es zulässt – auch draußen sein werden, nimm bitte festes Schuhwerk mit, Kleidung, die schmutzig werden darf und Wärme-, Regen- und Windschutz je nach Wetterlage.

Im Chalet bist du ansonsten gut versorgt mit Decken, Kissen und allem, was du brauchst, um es dir gemütlich zu machen.

### Verpflegung

In deiner Buchung ist die Verpflegung inklusive:

- ein gesunder Snack bei deiner Ankunft
- nahrhaftes Mittagessen mit Salat
- eine kleine Stärkung zwischendurch
- Stockbrot mit Dips am Lagerfeuer oder im Chalet zum Abschluss
- Tee, Wasser und Kaffee

### Ablauf

- ab 9:30 Uhr Ankommen
- 10 Uhr FEUERHÜTER:IN WERDEN
  - Dein inneres Feuer
  - Atemrhythmus – Flammentanz
  - Was dein Feuer nährt und wie es überfeuert
  - Atempraxis & Meditation
  - Vormittag: Atmung, Nervensystem & Stressoren kennenlernen und erfahren
- 12:30 Uhr INTEGRIEREN
  - Zeit zum Essen, in der Natur, Reflexion
- 14 Uhr FEUERHÜTER:INNEN DEEP DIVE
  - Feueratmung: aktivierender Atem
  - Coaching Circle: Was aktiviert mich?
  - Lege Brennstoff, entferne Asche: Aufgabe
  - Strahlkraft: bioenergetische Übungen
  - Coaching Circle: Was fährt mich runter?
  - Abschluss, Integration
- 18 Uhr
  - Feuerkreis am Lagerfeuer oder im Chalet

Ich freue mich auf unsere gemeinsame Zeit!

*Nathalie*

Gibt es etwas, das ich wissen sollte? Hier hast du Platz für Besonderheiten beim Essen (Gluten, Laktose, vegetarisch, vegan etc.), beim Praktizieren (körperliche Einschränkungen, Schwangerschaft, gesundheitliche Themen) oder im Miteinander. Schicke diesen Bogen in dem Fall begleitend zu deinem Check-In mit an [connect@sein-und-schein.de](mailto:connect@sein-und-schein.de) oder rufe mich gerne direkt an unter 0177 2903851.