

# retreat

*/rɪˈtri:t/  
en. für Rückzug*

MOVE FREELY

*breathe deeply*

**feel fully**

ALEXANDER LOWEN

# Rückzug um aus der Tiefe zu wachsen

Dich erwarten 2,5 Tage  
auf dem Berghof, ein  
Rückzugsort, der  
Geborgenheit und Weite  
zugleich vermittelt. Hier  
bekommst du Raum für  
deine persönliche  
Entfaltung im Einklang  
von Körper, Geist und  
Natur.



# Barfuss im Morgentau die Seele über den Körper pflegen

=> BIOENERGETISCHE  
UEBUNGEN,  
TANZ,  
BREATHWORK,  
WALDBADEN, MEDITATION



The background is a blue-tinted photograph of a Japanese calligraphy studio. In the foreground, a person is lying on their back on a tatami mat, their head resting on the floor. In the background, several vertical scrolls with calligraphy are hanging on the wall. One scroll on the right has large, bold characters that appear to read '空の心' (Heart of the Sky).

# Fülle in Beziehung zu dir und anderen erleben

=> EINZEL- UND  
GRUPPENCOACHING,  
AUSDRUCKS- &  
KREATIVARBEIT



# Gedanken sortieren & neue Impulse entstehen lassen

=> ZEIT FÜR DICH,  
HAENGEMATTENMOMENTE,  
PAUSE,  
SCHREIBEN,  
INTEGRIEREN,  
ATELIERZEIT



# Das Setting

wir haben einen  
großzügiges Arbeitsloft  
unter dem Dach eines  
alten Bauernhofs mit  
Gruppenraum,  
Kreativatelier und Küche.  
Der Hof ist in Mitten der  
Natur am Berg und lädt  
zum Waldbaden,  
leichten  
Bergwanderungen und  
weit blicken ein.  
Übernachtungsmöglichke  
iten gibt es im Dorf und  
am Samerberg, beides  
eine halbe Stunde  
Wanderung entfernt.



A photograph of two women sitting outdoors, smiling. The image is covered with a semi-transparent blue overlay. The woman on the left has blonde hair and is wearing a light-colored top. The woman on the right has dark hair and is wearing a dark-colored top.

...wir freuen und über deine  
Anfragen, Empfehlungen,  
Wiederkommen ;)

**Nathalie  
& Irene**



# Was muss ich tun um zu sein?

Eine Auszeit für Körper, Geist und Seele, um nach einer sehr anstrengenden beruflichen Phase einige persönliche Themen für mich zu sortieren - das hatte ich gesucht, als ich mich zum Retreat anmeldete. Ich wünschte mir, zur Ruhe zu kommen und gleichzeitig Impulse für meine Fragen, die mich seit einiger Zeit beschäftigten.

Bekommen habe ich zweieinhalb intensive Tage, in denen viel Raum war, um nicht nur „kopfige“ Erkenntnisse zu gewinnen.

Unterstützt durch bioenergetische Körperübungen und Gespräche konnte ich gut reflektieren und neue Perspektiven für meine Fragen gewinnen. Irene und Natalie schafften als Coach-Tandem eine wunderbare Balance zwischen einer klaren zeitlichen Struktur und einem „offenen Prozess“, in dem jeder Teilnehmende seine Themen bearbeiten konnte.

Nicht zu vergessen ist übrigens der Gaumen-Genuss! Wir wurden wunderbar ayurvedisch bekocht - selten habe ich so eine köstliche Küche genossen (Danke an Thomas und Daniel!).

Ich kann den Retreat wirklich uneingeschränkt empfehlen und werde bestimmt wiederkommen.“



# Einen Tiefen Raum in mir geöffnet

Unvoreingenommen und auch unwissend, was auf mich zukommt, habe ich mich vollkommen auf 2 ½ Tage Retreat zur Persönlichkeits-entwicklung mit Irene und Nathalie eingelassen.

Als Osteopathin und Yogalehrerin interessiere ich mich schon sehr lange für die Zusammenhänge zwischen Körper, Geist und Seele.

Die Einbeziehung des Körpers ins Coaching über bioenergetische Übungen war für mich eine neue Dimension des Fühlens, wie der Körper über Bewegung den Zugang zu Gefühlen öffnet und welche Muster und Glaubenssätze dadurch an die Oberfläche transportiert werden können.

Das anschließende (Mit-)Teilen der gefühlten Erfahrungen haben einen tiefen Raum in mir geöffnet. Dank der kleinen Gruppe, dem geschützten Raum und den beiden einfühlsamen, erfahrenen Coaches Irene und Nathalie war genügend Raum für jede\*n Teilnehmer\*in, seine Prozesse zu gehen und sich innerhalb der Gruppe mit all seinen Gefühlen zu öffnen.

Das mit Liebe zubereitete ayurvedische Essen von Thomas und Daniel haben die Tage zu einem einmaligen Erlebnis für mich gemacht.

Danke Irene, Nathalie, Tomas und Daniel! Bis zum nächsten Mal.“



SPECIAL

# Bring or Send a Friend

Schicke oder bringe eine:n  
Freund:in und erhalte eine  
kostenlose Teilnahme an einem

## "Breathwork meets Artwork"

workshop. Ein halber Tag in einer  
kleinen Gruppe (3-5 Menschen) mit  
einer transformativen  
Atemsession die übergeht in  
künstlerische Ausdrucksarbeit.



Nächster Termin

20. – 22.  
Oktober  
2023

KOSTEN

EUR 745 inkl. MwSt und zzgl.  
Verpflegung  
+ ggf. UN

KONTAKT

Nathalie  
[coaching@nathalie-springer.de](mailto:coaching@nathalie-springer.de)  
+49 (177) 290 3851

Irene  
[hello@khora-online.com](mailto:hello@khora-online.com)  
+49 (151) 467 35990  
[www.khōra.art](http://www.khōra.art)





**Raum  
ist die  
Amme  
des  
Werdens.**

Platon