

WAS WIR TRAGEN

EINE EXPERIENCE IN DER
BEWERTUNGSFREIEN ZONE.

31.05. - 03.06.2027

4 TAGE | 3 ÜBERNACHTUNGEN | KLEINE GRUPPE

BIS 31.12.26

1.690 €

AB 01.01.2027

1.890 €



Kleine Gruppen

Für echte Verbindung
und persönliche
Begleitung

IM PREIS ENTHALTEN



3 Übernachtungen in liebevoller Unterkunft



Vollverpflegung, mit frischen regionalen Produkten



Yoga & Meditation



Körperorientierte Prozessarbeit mit
Gewichtswesten



Atemtechniken aus dem Yoga (Pranayama) und
Nervensystemregulation



Craft - Abend & kreative Impulse



Gemeinsame Genussmomente mit Musik und
festlichem Abend



Begleitung durch Sonja, Susanne & Julia



Alle Materialien & Rituale

Kontakt zu Julia

julia@antiheld-in.de



Echt sein. Loslassen. Neu verbinden. Mit dir. ♥

Vielleicht bist du nicht erschöpft. Vielleicht trägst du einfach zu viel.

Verantwortung. Erwartungen. Entscheidungen.
Familie. Beruf. Den Anspruch, stark zu sein, alles im
Griff zu haben und niemanden zu enttäuschen.
Irgendwann wird dieses Tragen so selbstverständlich,
dass du es kaum noch bemerkst.

Diese Tage sind eine Einladung, all das bewusst
wahrzunehmen. Du musst dich nicht verändern, du
darfst dir hier endlich wieder begegnen.

Wir schaffen einen Raum, in dem du loslassen darfst.
In dem du spürst, was dich berührt.
In dem du spürst, was dich wirklich nährt.
Und in dem du einfach du sein darfst.
Ohne Bewertung. Ohne Erwartung. Ohne Rolle.



KLEINE GRUPPE. | VIEL RAUM. | ECHTE BEGEGNUNGEN.

WIE DIESE TAGE SEIN DÜRFEN

Es gibt einen Rahmen – aber keinen
Stundenplan, den du erfüllen musst.

Zeit draußen. Gemeinsam essen.
Bewegung und Ruhe.
Gespräche, Lachen, Musik und Rückzug.

Manches entsteht erst vor Ort – aus der Gruppe,
dem Wetter und dem Moment.

Du musst nichts leisten.
Du darfst einfach da sein.



Jede Experience entwickelt sich mit der Gruppe.
Wir passen einzelne Inhalte bewusst an Wetter,
Dynamik und Bedürfnisse an.



LIEBEVOLL AUSGEWÄHLTE UNTERKUNFT IN DER NATUR.