Mini-Retreat „Restart!“

Zeitraum: **20.11-22.11.2026**

Ort: in dem gemütlichen **Neo Hotel Linde Esslingen**
Ruiter Strasse 2, 73734 Esslingen am Neckar, https://neo-hotel-linde.de/

Hallo meine Liebe!

Herzlichen Glückwunsch zu Deiner Entscheidung! Falls du es noch nicht weiß – dein Retraet beginnt immer in dem Moment, in dem du die Entscheidung triffst, dich darauf einzulassen, es dir zu erlauben und zu gönnen, endlich auch für dich Zeit zu nehmen. Du bist es wert, Du hast das Recht und die Möglichkeit, glücklich zu sein.

Unser Retreat ist eine dieser Möglichkeiten, einen Weg zu Dir selbst, zu Deiner inneren Stärke, zu Deiner inneren Göttin wiederzuentdecken.

Es ist an der Zeit, Deinen Bedürfnissen nachzukommen, Deinen Seelenswünschen zu lauschen und Deinem Körper die Entspannung und Zufriedenheit zu schenken.

Auch wenn unser Programm sehr vielfältig ist, hast Du immer die Wahl, dich wie an einem Buffet zu bedienen und für dich selbst zu entscheiden, wo Du mitmachen möchtest. Selbstverständlich freuen wir uns, wenn Dich alles, was wir an dem Wochenende anbieten, anspricht. Aber wir haben auch vollstes Verständnis, wenn du dich statt eines der Programmpunkte für etwas anderes entscheidest, was für dich im Moment wichtiger ist.

Hier ist ein Überblick für das Programm, damit Du dich jetzt schon darauf freuen kannst. (Die Zeitangaben dienen einer ungefähren Orientierung und können je nach Länge einzelner Programmpunkte variieren. Wir sind flexibel, informieren Dich aber selbstverständlich bei Abweichungen direkt vor Ort 😊)

Freitag
15:00 Check-in
Passwort: **„Restart!“**

Bitte nenne an der Rezeption das Passwort und Deinen Namen. (Wenn jemand früher anreisen möchte, schreibt mir einfach ein paar Tage davor, wir schauen, was sich machen lässt.)
15:00–18:00 Freizeit (Spa-Bereich, Pool, Sauna, Fitnessraum)
18:00 Abendessen (bitte Notizbuch und Stift mitbringen). Du kannst zum Abendessen alles anziehen, worauf du Lust hast – vom Lieblingskleid bis zur bequemen Sportkleidung.
18:30–20:00 Eröffnung des Retreats, Kennenlernen, metaphorische Karten
20:15 Praktiken im Konferenzsaal.

Bitte möglichst schon fürs Schlafengehen vorbereiten (Zähne putzen usw.) und in deiner bequemsten Lieblingskleidung kommen.
Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, Yoga-/Meditationskissen (für Knie, Kopf oder Rücken – je nach Bedarf). Alles kann bis zum Ende des Retreats am Sonntag im Saal bleiben.

Massage „Hand in Hand“

21:00–21:45 geführte Meditation vor dem Schlafengehen

Samstag
7:15 geführte Morgenmeditation für den glücklichen Start in den Tag
7:30 Yoga-Praxis für Frauen – sanft zum Körper. (Bequeme Yoga-/Sportkleidung)
8:30 Frühstück (Restaurant)
9:00–10:00 **Entschleunigung**
10:30–12:00 Spaziergang und Praktiken in der Natur: „Ich sehe das, was du nicht siehst“
12:30 Workshop: Tanz dich frei und glücklich!
13:00 Mittagessen (Restaurant)
13:30–15:30 **Psychologische Praktiken zum Thema PRIORITÄTEN**
15:30–18:00 Spa und freie Zeit
16:00 Aqua-Aerobic
18:00 Abendessen
19:30: Malworkshop

20:30-21:30 Meditation zur Tiefentspannung: **SCHATZTHRUHE**

Sonntag
7:00 Yoga & Meditation:
8:30 Frühstück (Restaurant)
bis 11:00 Check-out

11:00 Frauenkreis, Abschluss des Retreats
Wer möchte und kann, darf bis 14:00 Uhr im Spa-Bereich bleiben.

Was Du mitnehmen sollst:

1. **Warme Kleidung** für den Spaziergang am Samstag (wasserdichte, warme Schuhe, Mütze, Handschuhe, Schal und eine warme Jacke)
2. **Sportkleidung für Yoga** (Schuhe sind nicht nötig)
3. **Yogamatte** für Yoga- und Meditationspraxis; falls gewünscht ein **Kissen** oder ein **Yoga-Block**
4. **Eine Decke** für die Meditation
5. **Notizbuch und Stift(e)** (gern auch bunt – so, wie Du es magst)
6. **Kleidung, die du sehr magst und in der Du dich wohl fühlst** (auch gemütliche „rote“ Haus-Hosen eignen sich genauso gut wie ein Ballkleid – das ist Ihre Wahl. Erlauben Sie sich, diese Entscheidung selbst zu treffen.)
7. **Badeanzug/Bikini und Badeschlappen**, (Wir bekommen vom Hotel Bademantel und **Handtücher für die Sauna!)**

Anmeldung und Bezahlung

Die Anmeldung ist abgeschlossen, sobald Du den Anmeldebogen an mich ausgefüllt zurückgeschickt hast und die Teilnahmegebühr entrichtet hast.

Kosten

- Die Teilnahmegebühr beträgt **360€** und beinhaltet
- Planung und Organisation des Retreats
- 2 Übernachtungen im Doppelzimmer (auf Wunsch kann ein EZ gebucht werden – gegen einen Zuschlag von 40€ pro Nacht)
- Vollpension (2xFrühstück, 2x Abendessen, 1xMittagessen am Samstag, beginnend mit dem Abendessen am Freitag um 18:00 Uhr)
- Nutzung des Spa-Bereichs und des Fitnessraums

- Nutzung des Konferenzraums
- psychologische Praktiken, Workshops, Yoga, Meditation, Selbstmassagetechniken uvm.

Die Anreise erfolgt privat. Zum Zwecke von Fahrgemeinschaften und zum Austausch von Fotos und Informationen zum Event werde ich eine WhatsApp Gruppe erstellen. Kostenlose PKW-Stellplätze direkt am Hotel sind zu Genüge vorhanden. Die Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln ist ebenfalls möglich, Esslingen verfügt über einen Bahnhof, von dem eine gute Busverbindung praktisch direkt zum Hotel möglich ist.

Deine Begleiterinnen:

Olga Fink - angehende Heilpraktikerin für Psychotherapie und Yogalehrerin

Irina Laptinova - Physio- und Energietherapeutin



Anmeldung

Name:

Vorname:

Telefonnummer/Handynummer für WhatsApp-Gruppe:

Anschrift:

E-Mail-Adresse:

Ich nehme auf eigene Gefahr an allen in den Ramen des Retraets angebotenen Programmpunkten teil. Wenn ich ein gesundheitliches Problem habe, achte ich selbst darauf, auf welche Yoga-Übungen ich eventuell verzichten soll.

Ich bestätige hiermit die allgemeinen Vertrags- und Stornierungsbedingungen (siehe unten) und entrichte den Teilnahmebetrag von **360 €** spätestens bis zum **01.10.2026** an:

Olga Fink

Bankverbindung: ING-DiBa Frankfurt

IBAN: DE25500105175409254700

Oder Paypal an: cothat@gmail.com

Bei Stornierung des Aufenthalts bis 20 Tage vor Anreise kann der gezahlte Gesamtbetrag rückerstattet werden. Bei Stornierung ab 14 Tage vor der geplanten Anreise kann der gezahlte Betrag nicht mehr vollständig erstattet werden, es fallen 50% des Seminarbetrags als Ausfallgebühr an.

Datum und Ort: Unterschrift der/des Teilnehmenden: