

# Coaching- & Yoga-Retreat

*Innehalten, auftanken, ausrichten*

Toskana · Elmo / Umgebung · Frühjahr 2025

## Worum es geht

Ein Retreat für Menschen, die erschöpft sind, an einem Wendepunkt stehen oder sich nach mehr Klarheit und innerer Ausrichtung sehnen. In einer kleinen Gruppe von 4–8 Personen schaffen wir Raum für Stille, Reflexion und neue Perspektiven inmitten der toskanischen Landschaft.

## Inhalte

- Systemisches Coaching in der Kleingruppe
- Yoga- und Achtsamkeitssequenzen (sanft, für alle Levels)
- Zeiten der Stille und meditative Naturgänge
- Reflexionsübungen zu Lebens- und Arbeitsthemen
- Gemeinsame Mahlzeiten im privaten Haus
- Bewusste digitale Auszeiten
- Individuelle Coaching-Gespräche

## Für wen

Für Menschen, die:

- sich ausgebrannt oder überlastet fühlen,
- wichtige Entscheidungen vorbereiten oder neu ausrichten möchten,
- sich eine Auszeit mit professioneller Begleitung wünschen,
- ihre innere Ruhe und Klarheit wiederfinden wollen.

## Rahmen

**Ort:** Privates Haus in der südlichen Toskana (Elmo / Umgebung)

**Gruppe:** 4–8 Personen (maximal)

**Dauer:** 5 Tage / 4 Nächte

### Investition (Beispiel):

**Coaching-Paket:** 600 € p.P.

**Halbpension DZ:** 400 € p.P.

**EZ-Zuschlag:** 100 €

**Transfer ab/bis Bahnhof:** 100 € gesamt (geteilt)

*Optionale Verlängerungsnächte möglich.*

## Leitung

### Anja Heinicke

Systemische Therapeutin, Supervisorin & Coach  
Achtsamkeits- und ressourcenorientierte Arbeitsweise.

Spezialisiert auf Burnout-Prävention und Neuorientierung.

## Kontakt

Unverbindliches Vorgespräch (20–30 Min.) möglich.

E-Mail: [anja.heinicke.coaching@gmail.com](mailto:anja.heinicke.coaching@gmail.com)

Website: [www.anja-heinicke-coaching.de](http://www.anja-heinicke-coaching.de)



Website QR-Code

*"Die äußere Ruhe der Natur hilft Ihnen, Ihre innere Ruhe zu finden."*