



WINTER WOMEN'S RETREAT

05.04.2024 - 07.04.2024
Ammererhof, Raurisertal

ENTDECKE DRAUSSEN,
WER DU IM INNEREN
WIRKLICH BIST



AUSZEIT, UM BEI DIR ANZUKOMMEN

Genieße die Ruhe in den Bergen in einer wunderschönen Location im Talschluss des Raurisertals:

Persönlichkeitsentwicklung
verbunden mit Skitouren gehen
und Yoga – Women Only



WORAUF DU DICH FREUEN KANNST:

VOR DER ANMELDUNG: unverbindliches Einzelgespräch zum Kennenlernen
BEIM RETREAT:

- 2 Persönlichkeitsentwicklungs-Workshops zu den Themen: Wertekompass und Weiblichkeit (je ca. 3h)
- 1-2 Skitouren (max. 900hm) mit staatlich geprüften Skiführerinnen
- Soul Yoga mit der wundervollen Katharina Knott (Zertifizierte Yogalehrerin)
- tägliche Morgenaktivierung, geführte Meditationen, Achtsamkeitsübungen, Zeit für dich & Selbstreflexion

ZURÜCK DAHEIM: gemeinsamer Onlinetermin für nachhaltige Veränderung

DAS WICHTIGSTE ZUSAMMENGEFASST:

DAUER: 2,5 Tage

START: Freitag 05.04.24 ca. 14.00 Uhr

ENDE: Sonntag 07.04.24 ca. 15.00 Uhr

PREIS: 499€ inkl. MwSt zzgl. Übernachtung und Verpflegung
(449€ für Frühbucher bis 31.01.2024)

ÜBERNACHTUNG & VERPFLEGUNG: im DZ/EZ oder einer Ferienwohnung, teilweise mit Sternblickfenster (zw. 65€ - 87€ inkl. Frühstück)
Halbpension für 25€ zzgl. Getränke, weitere Infos bei Anmeldung

GRUPPENGROSSE: min. 5, max. 12 Teilnehmerinnen – Women Only

BESONDERHEIT: kein Netz, kein Internet – dafür die bessere Verbindung 😊

VORAUSSETZUNG FÜR SKITOUREN:

- Skierfahrung abseits der Piste (vorwiegend flaches Gelände)
- Skitourenvorerfahrung und LVS-Ausrüstung (Schaufel, Sonde, LVS-Gerät - kann auch ausgeliehen werden)



BEI INTERESSE KANNST DU DICH GERNE DIREKT BEI MIR MELDEN:

EVA NAGILLER: +43 650/8930048 // eva_nagiller@gmx.at

 [_evanagiller_](https://www.instagram.com/evanagiller_) //  [evanagiller.mentoring](https://www.facebook.com/evanagiller.mentoring)

Sportwissenschaftlerin / staatlich geprüfte Skilehrerin & Skiführerin /
Dipl. Neuromentaltrainerin / Zert. Sport-Neuromentaltrainerin