

Kraftsprung Retreat

Yoga. Ernährung. High Spirit.

Kraft tanken auf höchstem Niveau, aktuelle Herausforderungen Ihres Lebens meistern und einen Entwicklungssprung in die Freude und Selbstliebe. In unserem Kraftsprung Retreat erhalten Sie die großartige Möglichkeit das Potenzial Ihrer eigenen inneren Führung zu erschließen.

Ziel ist es, dass Sie Ihre **volle Leistungskraft zurückgewinnen**. Mit der Teilnahme an dem Kraftsprung Retreat werden erstaunliche Kräfte wach. Unsere Werkzeuge dabei sind das Loslassen von Ballast, das Hinterfragen der aktuellen Situation und das Prüfen der nächsten Schritte im Job/im Leben.

Ungenutzte Ressourcen werden aktiviert, es entsteht eine echte **Identifikation mit dem Tun**.

Die Teilnehmer stellen sich Ihrer eigenen **Challenge**:

- Ganzheitlich und in Tiefe den eigenen Kern erleben
- Mutiger Blick auf unbewusste blinde Flecken
- Energiehaushalt im Alltag reflektieren
- Bisher unbewusste Kraftquellen entdecken und erschließen
- Innere Stärke kultivieren und trainieren

Durch das Einbeziehen von **Yoga** und einer **Ernährung mit high class biologisch veganen Speisen** erleben Sie kraftvolle Reinigung Ihres Körpers. Selbst Yoga-Anfänger und leidenschaftliche Fleischesser erleben dies als großartige Erfahrung.

Ein auf den Kontext **angepasstes Ambiente** unterstützt den Erfolg des Retreats: das **Soami Retreat Center** in Kärnten bietet gesunde Ernährung, bewusste Bewegung und digitales Fasten. Traumort zum Wohlfühlen incl. Ruhe, Natur und Schönheit. Eine Oase auf dem Berg mit Blick über den See.

Die **kraft-sprung-methode** wirkt durch den Einsatz zielgerichteter Tools: Systemisches und integrales Coaching, Einzel- und Gruppenarbeit, Kraftrituale, Schattenarbeit, Arbeit mit Glaubenssätzen, Selbstmanagement, Mentaltraining, Körperarbeit, Aufstellungen, spirituelle Techniken, Meditation, Initiation zur inneren Führung.

Ablauf der sechs Retreat-Tage:

Tag 1

Start 17 Uhr – Ende gegen 21 Uhr

Kennenlernen und Orga, Abendessen.
Standortbestimmung der eigenen Situation

Tag 2

Start 7 Uhr - Ende gegen 19 Uhr

Selbstreflexionsübung
Intensive körperorientierte Meditation
Visionsarbeit – positive Wege einschlagen
Schweigen und Stille

Tag 3

Start 7 Uhr - Ende gegen 22 Uhr

Schattenarbeit – eigenen Schattenseiten begegnen
Inneren Antreibern begegnen - Transaktionsanalyse
Glaubenssätze positiv nutzen
Ballast loslassen
Ingwer-Nieren-Wickel (optional)

Tag 4

Start 9 Uhr - Ende gegen 19 Uhr

Kraftressourcen entdecken und erschließen
Kraftrituel in der Natur
Positive Psychologie
NLP – Moment of Excellence, Ankerarbeit

Tag 5

Start 9 Uhr - Ende gegen 21 Uhr

Dankbarkeitsrituel
Meditation und Stille
Stärke trainieren und verankern
Abendrituel

Tag 6

Start 9 Uhr – Ende gegen 14 Uhr

Maßnahmen zur Realisierung der Vision
Initiationsrituel zur inneren Führung
Abschlussmeditation – Stärke und mentale Authentizität