Women RETREAT

ITALIEN

(Provinz Perugia)

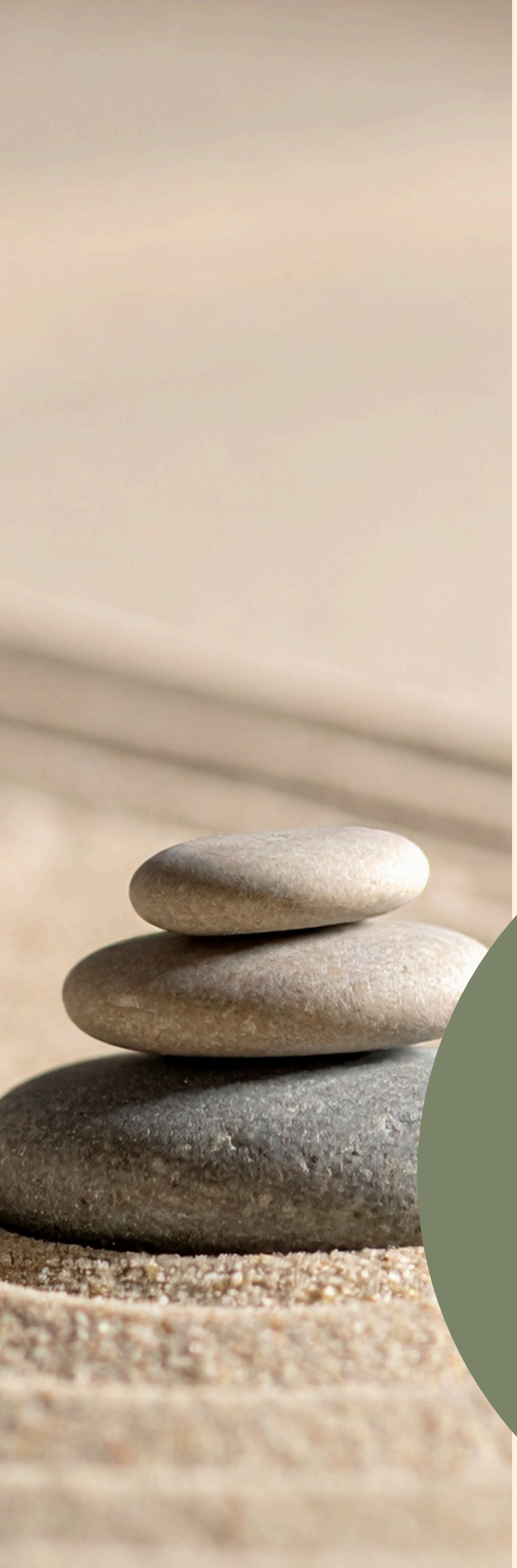
13.06 - 19.06.2027

SCHAMANISCHE ARBEIT

KREATIVITÄT

YOGA

Paula Grace Retreats



Paula Grace Retreats

Key Facts

7 Tage Retreat in Italien

- Tägliche Yogaklassen
- Geführte Meditationen
- Medizin Wanderung
- Schamanische Arbeit
- Kreative Workshops
- Familienaufstellung, Krafttiersuche, schamanische Reise (optional)
- Gesunde vegane Vollpension
- Unterkunft in einer wunderschönen Villa ganz für uns allein (Einzel- oder Doppelzimmer)

WILLKOMMEN

Wir sind Paula & Doris und haben dieses Retreat gemeinsam ins Leben gerufen, um einen besonderen Raum für Frauen zu schaffen.

Paula ist Yogalehrerin, Retreat-Gründerin und vor allem ein Mensch, der sich für die großen und kleinen Fragen des Lebens begeistert. Sie liebt es, Menschen zusammenzubringen, neue Perspektiven zu eröffnen und Räume zu schaffen, in denen man einfach sein darf.
Ganz nach dem Motto: “Aus mir muss nichts mehr werden, ich bin schon was.”

Doris bringt ihre langjährigen Erfahrung in der schamanischen Arbeit mit und führt dich auf eine Reise nach innen – dorthin, wo deine eigene Wahrheit und deine innere Weisheit wohnen.

Wir haben dieses Retreat für Frauen geschaffen um in einem geschützten und achtsamen Raum innezuhalten und sich selbst ganz bewusst Zeit und Aufmerksamkeit zu schenken. Vielleicht gibt es da eine leise Stimme in dir, die schon lange darauf wartet, gehört zu werden. Eine Sehnsucht, ein Wunsch, eine Ahnung oder ein Thema, das du immer wieder auf „später“ verschiebst. Hier darfst du dich dem zuwenden:

Ganz ohne Druck.
Ganz ohne Müssen.

Dabei verbinden wir innere und äußere Schönheit. Bewegung, Kreativität, Natur und bewusste Ernährung verweben sich mit tiefer innerer Arbeit und eröffnen Möglichkeiten für neue Erfahrungen und neue Wege. Die einzelnen Tage bauen achtsam aufeinander auf und geben dir gleichzeitig den Raum, den du gerade brauchst. Vom Ankommen über das bewusste Wahrnehmen und Erforschen bis hin zur Integration dessen, was du für dich mitnehmen möchtest.

Denn nicht alles muss losgelassen werden. Manche Themen gehören zu unserer Geschichte und damit auch zu uns. Es geht vielmehr darum, sie anzunehmen, zu integrieren und ihnen einen Platz im eigenen Leben zu geben.

Schön, dass du hier bist!

Ein Blick in deine Reise

TAG 1

Anreise
Die **Anreise ist am Anreisetag bis 16:00 Uhr** möglich. Ihr könnt entweder mit dem Auto anreisen (von München aus ca. 8 Stunden Fahrzeit) oder mit dem Flugzeug. Der nächstgelegene Flughafen ist Perugia.

Ankommen
Zum Start nehmen wir uns Zeit zum Ankommen und Kennenlernen und starten mit einer kleinen, entspannten Kennenlernrunde.

Dinner
Gemeinsames Dinner – ihr dürft euch zurücklehnen, seid von jeglicher Arbeit befreit und **genießt köstliches, veganes Essen**

Yoga
Entspannendes Yin Yoga

TAG 2

Start in den Tag
Good Morning **Hatha Yoga** mit anschließendem **Frühstücks Buffet**

Kreativ Workshop
Kreative Arbeit, um innere Themen sichtbar zu machen, ihnen Ausdruck zu verleihen und neue Perspektiven zu entdecken.

Freizeit
Mittags Snacks, Smoothies, Entspannung, Austausch

Dinner

Einführung
Einführung in die Medizin-Wanderung – eine intensive, ganztägige Erfahrung am nächsten Tag. **Etwas, das du so bei einem Retreat vermutlich noch nicht erlebt hast.**

Ein Blick in deine Reise

TAG 3

Medizin Wanderung

Du startest gemeinsam mit der Sonne zum Sonnenaufgang. Der Tag wird in Stille verbracht und als Teil des besonderen Rituals bis zum Abend im Fasten verbracht.

Du erhälst eine genaue Einführung vor Ort.

Dinner

Gemeinsam brechen wir am Abend das Fasten

Reflexion

Gemeinsame Reflexion über die Erfahrungen und Erkenntnisse der Medizin-Wanderung

---

TAG 4

Start in den Tag

Good Morning **Vinyasa Yoga**
mit anschließendem **Frühstücks Buffet**

Morgen-runde

Wir nehmen uns Zeit für das, was sich zeigt oder über Nacht bewegt hat. Je nachdem, was du gerade brauchst, kannst du verschiedene Angebote nutzen – **darunter schamanische Praktiken wie Krafttiersuche und Medizinrad oder Familienaufstellung, Meditation und weitere Methoden zur persönlichen Reflexion und inneren Arbeit.**

Dinner

Freier Abend

Ein Blick in deine Reise

TAG 5

Start in den Tag	Good Morning **geführte Meditation,** mit anschließendem **Frühstücks Buffet**
Morgen-runde	Wir schauen, was noch nachwirkt und was es für dich heute braucht Möchtest du ein weiteres Angebot wahrnehmen oder lieber Zeit für dich haben? Du entscheidest, was sich für dich richtig anfühlt.
Freizeit	
Dinner	
Yoga	entspanntes Yin Yoga

TAG 6

Start in den Tag	Good Morning **Vinyasa Yoga mit geführter Meditation,** mit anschließendem **Frühstücks Buffet**
Workbook	Workbook zum Thema **innere & äußere Schönheit:** Wir hinterfragen unsere eigene Wahrnehmung von Schönheit und entdecken, was Schönheit für uns wirklich bedeutet – jenseits von äußeren Erwartungen.
Motto Abend Red Carpet	Loslassen, Spaß haben und einfach mal etwas tragen, das man viel zu selten trägt oder sich sonst vielleicht auch nicht traut zu tragen. Wir machen uns schick, tanzen, lachen und feiern gemeinsam uns selbst.

Ein Blick in deine Reise

TAG 7

Start in den Tag

Good Morning **Yin Yoga**
mit anschließendem **Frühstücks Buffet**

Abreise

Zeit, uns voneinander zu verabschieden, die gemeinsame Woche Revue passieren zu lassen und mit einem Herzen voller Dankbarkeit und Freude auf das Erlebte zurückzublicken.

Die Abreise ist bis 14:00 Uhr möglich. Du kannst ganz entspannt mit dem Auto abreisen oder wir bringen dich zurück zum Flughafen.

Women
RETREAT

DOPPELZIMMER 1499€
EINZELZIMMER 1999€

(50% ANZAHLUNG FÄLLIG NACH BUCHUNGSABSCHLUSS)

ANMELDUNG UNTER
WWW.PAULAGRACE-RETREATS.DE

Im Preis enthalten:

- Unterkunft in einer privaten Villa
- Vegane Vollpension & Getränke
- Yogaeinheiten (Yoga-Equipment vorhanden)
- Geführte Meditationen
- Schamanische Arbeit & Rituale
- Medizin-Wanderung
- Kreative Workshops
- Workbooks & Journaling
- Persönliche Begleitung während des Retreats
- Goodie-Bag
- Flughafentransfer

Nicht im Preis enthalten:

- An- und Abreise mit dem Auto
- Flugkosten
- Persönliche Ausgaben
- Alkoholische Getränke
- Reise- und/oder Auslandskrankenversicherung
- Individuelle Extras und Ausflüge, sofern diese nicht im Programm enthalten sind

Paula Grace

Retreats

Wir freuen uns auf dich!

www.paulagrace-retreats.com

info@paulagrace-retreats.com