



## Finde dein Auszeit-Retreat

**D**a ist sie wieder – diese Frage: Wo ist hier eigentlich der Pausenknopf? Wir sehnen uns nach einer Auszeit. Ganz für uns selbst. Und genau die richtige Inspiration für einen solchen Rückzug liefert die Plattform *find your retreat*. Sie präsentiert vielfältige Angebote in mehr als zehn Kategorien. Einmal auf „Suche“ geklickt und es öffnen sich eine Vielzahl an Retreat-Vorschlägen,

Fotos: © Miriam Maurer

beispielsweise wie das von Coachin Miriam Maurer am Meer von Mallorca. Sie schafft eine einzigartige Synergie zwischen Gesundheit, Persönlichkeitsentwicklung und Business. Ob auf Mallorca oder Santorin – Miriam Maurers Retreats vereinen Achtsamkeit und Wohlfühlen mit Reiselust. Im inspirierenden Gruppen-Supervisions-Seminar auf Mallorca eröffnen sich neue Perspektiven zu persönlichen

Themen, während das transformative Retreat auf Santorin zum Reflektieren der eigenen Lebensgestaltung einlädt. Dabei unterstützt die lebensspendende Energie des Meeres und sorgt für Ausgeglichenheit, Leichtigkeit und Harmonie bei den TeilnehmerInnen.

[www.findyourretreat.de](http://www.findyourretreat.de)



## Burn-Out-Prävention im **theiner's garten**



**N**ur mit einer ausgeglichenen geistigen Verfassung kann eine vollständige körperliche Gesundheit erreicht werden. Deshalb bietet das 4-Sterne-Biohotel **theiner's garten** eine umfassende Burnout-Präventionsstrategie an, die auf ganzheitlichem Wohlbefinden basiert. Die Spa-Behandlungen sind darauf ausgerichtet, tiefe Entspannung und Erholung zu ermöglichen. Darüber hinaus verzichtet das Hotel bewusst darauf,

Fotos: © theiner's Garten

WLAN und Fernseher in den Zimmern anzubieten. Stattdessen werden die Gäste zu einer Auszeit von der digitalen Welt eingeladen, um sich so ganz auf die Ruhe und Schönheit der Umgebung konzentrieren zu können. Jeder Gast hat die Wahl zwischen vollständigem Verzicht und der Freiheit, zwischendurch auch mal wieder online zu gehen. Das **Mental Detox Retreat**, das in der Zeit vom 15. März bis 8. Dezember gebucht werden kann, offeriert die Mög-

lichkeit, sich intensiv mit der eigenen geistigen Verfassung auseinanderzusetzen. Dabei erlernt man unter Anleitung von Coach Ingrid Oberparleiter die Werkzeuge und Techniken, um Stress besser zu bewältigen, die mentale Stärke zu trainieren und eine gesunde Work-Life-Balance zu erreichen. Willkommen im Biorefugium **theiner's garten**!

[www.theinersgarten.it](http://www.theinersgarten.it)