

unterwegs...

reise-fomo

Warum du auf Reisen
nicht alles sehen musst

jordanien

„In der Wüste hörst du
deinen Herzschlag“

sani pass

Am Abgrund in den
Drakensbergen

laos

**AUF DEM
MEKONG**

...am

RHEIN

...in

STADT & LAND

...in

KLÖSTERN

...auf

MYKONOS

...in

KANADA

UVM



RETREATS DAS TOR ZU EINER EMOTIONALEN REISE

DIE VERBINDUNG VON REISEN MIT EINEM RETREAT KANN DEIN LEBEN BEREICHERN

BEIM REISEN GEHT ES DARUM, DIE WELT ZU ERKUNDEN, NEUE KULTUREN ZU ENTDECKEN UND AUFREGENDE ABENTEUER ZU ERLEBEN. EIN RETREAT HINGEGEN GEHT WEIT ÜBER DAS ÄUSSERE ERLEBEN HINAUS UND KONZENTRIERT SICH AUF DEINE INNERE ENTWICKLUNG UND SELBSTREFLEXION. ES BIETET DIR DIE MÖGLICHKEIT, DICH VON DER HEKTIK DES ALLTAGS ZURÜCKZUZIEHEN, ZUR RUHE ZU KOMMEN UND DICH AUF DEINE EMOTIONALE UND GEISTIGE GESUNDHEIT ZU KONZENTRIEREN. EIN RETREAT BIETET GELEGENHEIT, DICH EMOTIONAL, GEISTIG UND SPIRITUELL ZU ENTWICKELN UND DEINEN PERSÖNLICHEN WEG ZU FINDEN. WENN DU DICH DARAUF EINLÄSST, ÖFFNEST DU DIE TÜR ZU EINER EMOTIONALEN REISE DER SELBSTENTDECKUNG.

UNTERWEGS... WOLLTE ES GENAUER WISSEN UND TRAF SABINE PEAVY FÜR EIN PERSÖNLICHES GESPRÄCH:

u: Sabine, vielen Dank, dass du uns für ein Gespräch zur Verfügung stehst. Du bezeichnest dich selbst als Auszeitmaklerin und zeigst auf deinen Plattformen die Vielfalt von Retreats und Auszeiten auf. Wie hast du zu deiner Berufung gefunden?

S: Reisen ist für mich ein Lebenselixier. Diese Leidenschaft, mit der eigenen Entwicklung, Sinn und Neuem zu verbinden war eine Folge der Coronazeit. Immer mehr Kunden kamen auf mich zu und suchten eine Auszeit oder ein Retreat. Ich hatte mich bereits seit Längerem mit Weiterbildung, Persönlichkeitsentwicklung und

Seminaren beschäftigt und hatte schon immer eine große Neugierde auf Neues. Diese Themen zu verknüpfen, war die logische Konsequenz und so ist daraus ist „your special trip - Die Reise deines Lebens entstanden.“

u: Erkläre uns doch bitte den Begriff Retreat? Was versteht man darunter?

S: Retreats sind ein Konzept aus dem Buddhismus und den christlichen Exerzitien. Dabei ging es ursprünglich um einen Rückzug abseits des Alltags, bei dem Meditationen und intensive Besinnung den Hauptanteil hatten. Heutzutage ist immer noch der Rückzug aus der gewohnten Umgebung geblieben, allerdings wird der Begriff Retreat jetzt breit gefächert verwendet. Retreats ermöglichen, sich intensiv mit einem bestimmten Thema auseinanderzusetzen. Dabei kann Meditation weiterhin eine Rolle spielen, muss es aber nicht. Es gibt Retreats, die allein, evtl. mit Anleitung, durchgeführt werden, aber auch Gruppenretreats. Zeitlich gibt es keine Einschränkungen. Um es kurz zu fassen: Bei einem Retreat zieht man sich für eine gewisse Zeit an einen Ort zurück, um sich mit persönlichen oder spirituellen Themen zu beschäftigen.

u: Du sagst, dass der Begriff Retreat jetzt breit gefächert verwendet wird. Welche Arten von Retreats gibt es?

S: Es gibt viele verschiedene Arten von Retreats, die je nach Thema, Zielgruppe und Aktivitäten unterschiedlich sein können. Ich benenne einmal die gängigen Arten. Ich beginne mit den Yoga Retreats. Heutzutage wird der Begriff Retreat oft mit Yoga in Verbindung gebracht. Diese Retreats konzentrieren sich auf Yoga-Praktiken, Meditation und Achtsamkeit. Sie

bieten oft eine ruhige Umgebung, in der Teilnehmer ihre Yoga-Fähigkeiten verbessern und innere Ruhe finden können. Die Wellness Retreats zielen darauf ab, Körper, Geist und Seele zu erneuern und zu revitalisieren. Sie können verschiedene Aktivitäten wie Massagen, Spa-Behandlungen, gesunde Ernährung und Workshops zur Stressbewältigung umfassen. Dann gibt es Natur Retreats. Sie finden draußen statt, zum Beispiel in den Bergen, am Meer oder im Wald. Hier gilt es in der Natur zu entspannen, Outdoor-Aktivitäten nachzugehen und die Schönheit der Umgebung zu genießen.

Ganz anders die Kreativ-Retreats. Sie sind für Menschen gedacht, die ihre kreative Seite entdecken oder vertiefen möchten. Sie können Aktivitäten wie Schreiben, Malen, Musik machen oder andere künstlerische Ausdrucksformen umfassen.

Auch aktiv gestaltet sind die Fitness Retreats: Diese Retreats sind für Menschen konzipiert, die ihre körperliche Fitness verbessern möchten. Sie bieten verschiedene Fitness-Aktivitäten im Sport; Trainingseinheiten, Wanderungen oder Bootcamps. Wiederum ganz anders sind die spirituellen Retreats. Sie bieten eine tiefere spirituelle Erfahrung und können Praktiken wie Meditation, Rituale und Lehren beinhalten, um die spirituelle Entwicklung und das Bewusstsein zu fördern. Bildungs-Retreats bieten eine Lernumgebung für Menschen, die ihr Wissen in einem bestimmten Bereich erweitern möchten. Sie können Workshops, Seminare oder Vorträge zu Themen wie persönliche Entwicklung, berufliche Neuorientierung, Unternehmertum, Kunst, Musik oder Sprachen umfassen. Abschließend möchte ich noch auf die Workation und Coaching Retreats aufmerksam machen.

Der Austausch und die Gemeinschaftsbildung werden in einer Workation gefördert. Sie bringen Menschen zusammen, um gemeinsam zu lernen, zu wachsen und sich auszutauschen. Aktivitäten können Gruppendiskussionen, Teambuilding-Übungen und soziale Interaktionen umfassen. Aber auch das gemeinsame Arbeiten an einem Projekt, Brainstorming zu verschiedenen Bereichen, Achtsamkeitsübungen und Stressbewältigung sind oftmals Teil einer Workation.

Bei den Coaching Retreats geht es erneut um die persönliche und/oder berufliche Weiterentwicklung. Individuelle Herausforderungen werden angegangen, Stress bewältigt, Beziehungen verbessert oder die Lebensqualität gesteigert.

Du siehst, es gibt viele Arten von Retreats, und oft werden Elemente des einen mit dem anderen Modul kombiniert, um den individuellen Bedürfnissen und Interessen der Teilnehmer gerecht zu werden.

u: Was erwartet mich denn nun konkret bei einem Retreat? Was beinhaltet es?

S: Die Vielfältigkeit der Retreat Arten kommt natürlich auch in den Retreats selbst zu tragen. Jeder Coach, Trainer oder Retreatleiter legt seinen Schwerpunkt selbst fest. Und jeder Teilnehmer geht mit individuellen Zielen und Bedürfnissen in das Retreat. Daher ist jeder Ablauf einzigartig und wird auf die Anforderungen und Interessen der Teilnehmer zugeschnitten. Grundsätzlich handelt es sich um eine Auszeit, um zu reflektieren, zu entspannen, zu lernen und/oder persönliches Wachstum zu fördern. Die gängigsten Bestandteile, die bei Retreats stattfinden können, sind: zunächst einmal Meditation und Achtsamkeit. Retreats bieten oft die Gelegenheit, verschiedene Formen der Meditation und Achtsamkeitspraktiken zu erlernen und zu vertiefen. Dies kann helfen, den Geist zu beruhigen, Stress abzubauen und das Bewusstsein für den gegenwärtigen Moment zu schärfen.

Dann wären da Yoga und körperliche Bewegung: Diese Aktivitäten fördern die Flexibilität, Kraft und Entspannung des Körpers und können helfen, Stress abzubauen und das Wohlbefinden zu steigern. Workshops und Seminare sind meist eine Kombination aus Workshops, Seminaren oder Vorträgen. Diese können sich mit persönlicher Entwicklung, kreativen Ausdrucksformen, Stressbewältigung, Beziehungen, Ernährung, Selbstfürsorge und anderen relevanten Bereichen beschäftigen. Übergreifend ermöglichen Retreats, mit

Sabine Peavy hat ihre Leidenschaft für Reisen und Persönlichkeitsentwicklung in Kombination vereint. Vor vielen Jahren hat sie erkannt, dass Reisen nicht nur das Entdecken neuer Orte und Kulturen ermöglicht, sondern auch eine einzigartige Gelegenheit bietet, die eigene Persönlichkeit weiterzuentwickeln. Ihr Unternehmen „Your special trip“, bietet Reisenden transformative Erlebnisse, die sie in ihrer persönlichen Entwicklung fördern sollen.

Sabine Peavy bietet eine Vielzahl an Auszeiten, Retreats und Retreat Locations über ihr Unternehmen an. Die Programme reichen von Workshops und Seminaren zu Themen wie Selbstreflexion, Achtsamkeit und persönlichem Wachstum bis hin zu Abenteueraktivitäten, die den Mut und die Entschlossenheit der Teilnehmer:innen herausfordern. Durch diese gezielten Aktivitäten und Programme in urlaubsgerechter Umgebung haben die Reisenden die Möglichkeit, neue Fähigkeiten zu erlernen, ihre Grenzen zu erweitern und sich selbst besser kennenzulernen.

Weitere Informationen zu Sabine Peavy und Ihren Angeboten auf www.yourspecialtrip.de.



anderen Teilnehmern in Kontakt zu treten, sich auszutauschen und neue Freundschaften zu knüpfen. Gemeinsame Mahlzeiten, Gruppenaktivitäten und Diskussionsrunden fördern den sozialen Austausch und unterstützen das Gefühl der Gemeinschaft. Nicht immer finden Retreats in Gruppen statt. Eins zu eins im Coaching oder ein Rückzug allein im Kloster sind auch möglich.

Retreats finden in oft auch in besonderen Umgebungen statt und erlauben, die Natur zu genießen und sich mit ihr zu verbinden. Outdoor-Aktivitäten wie Wanderungen, Spaziergänge, Meditation in der Natur oder andere Naturerlebnisse können Teil des Retreat-Programms sein.

Selbstreflexion und Journaling bieten Raum und Zeit für persönliche Reflexion und Selbstreflexion. Teilnehmer können dazu ermutigt werden, zu schreiben, ihre Gedanken zu ordnen, ihre Ziele zu überdenken oder sich auf ihre persönlichen Bedürfnisse zu konzentrieren. Auch Entspannung und Erholung sind wichtig. Möglichkeiten, wie Spa-Behandlungen, Mas-



sagen, Saunen oder ruhige Räume zum Ausruhen und Regenerieren. Die Natur als Kraftquelle spielt meist eine große Rolle.

u: Wie lange dauert ein Retreat?

S: Die Dauer eines Retreats kann stark variieren und hängt von verschiedenen Faktoren ab, einschließlich der Art des Retreats, des Veranstalters und der Ziele des Retreats. Da Retreats sehr individuelle Reisen sind, kann auch die Dauer sehr unterschiedlich sein. Hier gibt es wiederum vier verschiedene Typen zu unterscheiden 1. Wochenend-Retreats: Diese Retreats dauern normalerweise von Freitagabend bis Sonntagabend und bieten eine kurze, intensive Auszeit. Sie eignen sich gut für Teilnehmer, die begrenzte Zeit haben oder einen ersten Eindruck von einem Retreat gewinnen möchten.

2. Wochen-Retreats: Wie der Name schon sagt, diese Retreats erstrecken sich über eine ganze Woche und bieten den Teilnehmern eine längere Zeit, um sich zu erholen, zu lernen und persönliches Wachstum zu fördern. Eine Woche ermöglicht in der Regel ein tieferes Eintauchen und ein intensiveres Erlebnis.

3. Zweiwöchige Retreats: Einige Retreats können zwei Wochen oder länger dauern. Diese längeren Retreats bieten eine noch intensivere Erfahrung und ermöglichen den Teilnehmern eine gründliche Auseinandersetzung mit den angebotenen Aktivitäten und Themen.

Und schließlich 4. die Monats-Retreats: Sie dauern einen ganzen Monat oder sogar länger dauern. Solche Retreats sind die intensivste Form und bieten eine umfassende Auszeit und die Möglichkeit, tiefe Transformation und Veränderung zu erfahren.

u: Für wen sind Retreats geeignet?

S: Retreats sprechen eine Vielzahl von Menschen an. Dabei spielen natürlich die eigenen Bedürfnisse und Interessen eine große Rolle. Zusammengefasst sind Retreats vorwiegend für folgende Menschentypen geeignet: Einzelpersonen auf der Suche nach persönlichem Wachstum, gestresste und überlastete Personen, Menschen, die nach Inspiration und Kreativität suchen, 4. Menschen, die ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden verbessern möchten, 5. Führungskräfte und UnternehmerInnen, 6. spirituell suchende Menschen.

Retreats sind in der Regel für verschiedene Zielgruppen konzipiert und haben spezifische Schwerpunkte und Aktivitäten. Es lohnt sich, die vielfältigen Arten von Retreats zu erkunden, um dasjenige zu finden, das am besten zu den eigenen Bedürfnissen, Zielen und Interessen passt.

u: Warum ist ein Retreat hilfreich?

S: Ein Retreat kann aus verschiedenen Gründen hilfreich sein. Hier sind einige Vorteile und



Gründe, warum Menschen Retreats als wertvolle Erfahrung empfinden: Zuerst einmal Auszeit und Entspannung: Flucht aus dem hektischen Alltag und eine Pause einlegen. Durch den Rückzug an einen anderen Ort und das Abstandnehmen von den üblichen Verpflichtungen können sich Teilnehmer entspannen, Stress abbauen und neue Energie tanken. Auch die Selbstreflexion und Selbsterkenntnis spielt eine große Rolle. Teilnehmende haben die Möglichkeit, sich selbst besser kennenzulernen, ihre Werte zu überdenken, ihre Ziele zu reflektieren und ein tieferes Verständnis für sich selbst zu entwickeln. Durch Workshops, Coaching-Sitzungen, Lernaktivitäten und den Austausch mit anderen Teilnehmern können sich neue Fähigkeiten entwickeln, Hindernisse überwunden und das volle Potenzial entfaltet werden. Durch den

konzentrierten Zugang zu neuen Erfahrungen, Praktiken und Perspektiven lassen sich Kreativität stimulieren und neue Ideen generieren. Der Austausch von Erfahrungen, das Teilen von Herausforderungen und das Knüpfen neuer Freundschaften kann motivierend sein und das Gefühl der Verbundenheit stärken. Retreats bieten eine intensive Lernumgebung, in der die Möglichkeit besteht, Praktiken und Fähigkeiten zu vertiefen. Durch die konzentrierte Zeit und den Fokus können sich Kenntnisse erweitern und Expertisen aufbauen

Retreats und ihre Anbieter sind so vielfältig wie das Leben selbst! Gerne berate ich Interessierte, die auf der Suche nach dem passenden Retreat sind. Durch meine Erfahrung und Expertise kann ich optimal einschätzen, für welche Personen welches Retreat geeignet ist.

u: Vielen Dank, für diese ausführlichen Erläuterungen. Ich danke, unsere Leserinnen und Leser konnten jetzt einen guten Einblick in die Thematik gewinnen und die eine oder der andere Person konnte sich sicherlich in der einen oder anderen Weise in ihrer Problematik wiederfinden. Wo finde ich denn als interessierter Mensch nun das zu mir passende Programm?

S: Am einfachsten ist es sicherlich, mit den hier zuvor genannten Bezeichnungen das für sich passende Retreat im Internet zu suchen. Es gibt zahlreiche Anbieter für die unterschiedlichen Programme. Auch kann man sich gut im eigenen Bekanntenkreis umhören, vielleicht hat der eine oder die andere schon mal einen Kontakt gehabt, schließlich helfen Empfehlungen weiter.

u: Herzlichen Dank für das Gespräch.

