Ferien Retreat Portugal

Dein Time-out um deine Lebensenergie zurückzugewinnen.

MONTE ORADA, ALGARVE
OKTOBER 8 - 13, 2023.

Mit Iris Uderstädt & Romeo Ruh

Auftanken
Eine Woche weg von allem

- Fühlst du dich oft abgelenkt und hast Schwierigkeiten zu fokussieren?
- Sehnst du dich nach Zeit für dich, um dich mit dir zu verbinden?
- Macht dir die Unsicherheit in der heutigen Welt Sorgen?
- Gehst du planlos durch deine Tage?

Auftanken
Mentale & Physische Gesundheit

- Gewinne deine Lebensenergie zurück
- Erhalte Klarheit über deine Bedürfnisse, Ziele, und Entscheidungen
- Stärke deine innere Stabilität
- Bring deinen Optimismus und deine Freude zurück.

Your Retreat Journey

Ankommen

Öffnen & Intention

Sonntag 8. Oktober, 18 Uhr

Landen

Stabilisieren & Eintauchen

Montag, 9. Oktober

Achtsamkeit

Akzeptieren & Dankbarkeit

Dienstag, 10. Oktober

Your Retreat Journey

Loslassen

Befreien & Leichtigkeit

Mittwoch, 11. Oktober

Wachsen

Neues wagen & entwickeln

Donnerstag, 12. Oktober

Integration

Mehr von dir in die Welt tragen

Freitag, 13. Oktober bis 10 Uhr

Inhalt & Methoden

- Achtsamkeitsmeditation im Sitzen, Liegen und Gehen
- Feldenkrais (täglich)
- Qi Gong & achtsames Bewegen am frühen Morgen
- Journaling-Praxis
- Achtsame Spaziergänge / Wandern im Schweigen
- Inputs zu Achtsamkeit, Positive Psychologie, Resilienz etc.
- Bestärkender Austausch in der Gruppe
- Einzelcoaching-Sessions (nach Bedarf buchbar)

Ferien

Jeden Nachmittag ist Ferienzeit und du kannst den Ort & die Gegen geniessen

- Bio-Pool, Sauna, sauberer Bewässerungskanal zum Schwimmen
- Ausflüge ans Meer (15-20 Min mit Auto)
- Wandern, Surfen, Massagen, Kajak fahren, Segeln, Reiten etc.
- Feuerstelle, Panorama-Dachterrasse, Shala-Deck im Grünen

Iris Uderstädt

Seit gut 30 Jahren unterstütze ich Menschen durch Achtsamkeitspraktiken darin, ihre Resilienz zu stärken und ein selbstverantwortliches, bewusstes und erfülltes Leben zu führen – sowohl im Arbeitskontext als auch privat. Entwicklung von innerer Stärke, Verbundenheit mit allem Lebendigen und Mitgefühl sind mir besonders wichtige Anliegen. Besonders am Herzen liegen mir Mindfulness-Ferienretreats, ein bewährtes Format für nachhaltige Erholung und Lernen.

Als Skills setze ich ein: Achtsame Bewegung (Feldenkrais und Qigong), Meditation (im Sitzen und im Gehen), Journaling, Inquiry, Co-Active Coaching.

Als Trainerin mit meiner Firma mindful@work, mit Potential Project (2016-2021) und Awaris unterstütze ich Mitarbeitende und Führungskräfte in Organisationen

Romeo Ruh

Seit 20 Jahren bin ich fasziniert von den Themen Persönlichkeitsentwicklung, Achtsamkeit, Positive Psychologie, Resilienz und Selbstführung und habe einige Hundert Menschen in diesen Themen persönlich begleitet.

Auszeiten in Form von „ausbalancierten“ Retreats mit unterschiedlichen Formen von Achtsamkeit und inspirierenden Inputs gepaart mit Ferienzeit empfinde ich als besonders wirkungsvoll.

Ich bin Achtsamkeitslehrer (MBSR), Lösungsorientierter Coach (ICF/PCC), Associate Coach des Swiss Resilience Hub (SRH). In meiner Rolle bei der kollegial-agil geführten Beratungsfirma pragmatic solutions berate ich Unternehmen zu neuen Führungs-, Organisations- und Selbstmanagementthemen im Kontext von New Work und Agilität.

Monte Orada (www.orada.eu) ist ein familiengeführtes, ökologisch-nachhaltiges, auf Permakultur basierendes Zentrum für Retreats, eingebettet in 71 Hektar Natur und Privatsphäre, ausgerichtet auf das Ziel, die Gesundheit zu fördern und zielgerichtete Momente der persönlichen Transformation zu ermöglichen. Das Zentrum bietet vegetarische und vegane Verpflegung, biologische Landwirtschaft, Meditations- und Naturkontemplationsräume. Der Luxus im Orada ist die natürliche Umgebung, das liebevolle Essen und die ungezwungene Atmosphäre.

Die Region Alentejo liegt an der südwestlichen Atlantikküste Portugals und grenzt an die Algarve. Sie verbindet spektakuläre, wilde Surfstrände mit authentischer ländlicher Ruhe. Die Besitzer haben ein inspiriertes Rückzugs- und Workshop-Zentrum im Herzen eines Naturschutzgebietes geschaffen, das als Zufluchtsort für wilde Rehe und seltene Vögel dient, die oft gesichtet werden.

Es gibt 6 private Suiten, 2 unabhängige Häuser, eine Küche und einen gemeinsamen Speisesaal, eine Panorama-Dachterrasse, einen Meditationstempel etc. Alle Gäste haben zusätzlich zu ihrer eigenen Unterkunft Zugang zu den gemeinschaftlichen Räumen und Angeboten: Biopool, Speisesaal, Meditationstempel, Terrasse, Steinofen, natürliches Amphitheater, Lounge und die 71 Hektar der Ranch mit Wanderwegen und Bächen. Es gibt eine Heizung in allen Zimmern und Kamine in allen Aktivitätsräumen, einschliesslich des Speisesaals.

Details

Daten

- Sonntag 8. - Freitag 13. Oktober 2023
- Check-in & Welcome-Apéro am 8. Oktober ab 18 Uhr
- Retreat Start am 9. Oktober am Morgen
- Abreise am 13. Oktober nach 10.30 Uhr

Ort

Detaillierte Informationen über den Retreat Ort Monte Orada und die Anreise, sind gesammelt in einem PDF.

Here Is the link.

Preis

- Einzelzimmer: €1'740 pP
- Doppelzimmer €1'590 pP
- Geteiltes Zimmer €1'540 pP
- Inck. all Nächte, 3 Mahlzeiten /Tag vom veganen Buffet, "goodies" wie Bio-Pool, Sauna, etc.

Details

Empfehlung

Pro Person, die am Retreat teilnimmt durch dich, erhälst du €150 zurück!

Die Retreat Sprache ist Englisch und Deutsch.

Aktivitäten

Weitere mögliche Aktivitäten (nicht im Preis inbegriffen): Massagen, Kajak fahren, Segeln, Boot-Tour, Surfen, Reiten etc.

Contact

Für die Anmeldung und bei Fragen zu Reiseorganisation (Flug, Mietauto und Fahrgemeinschaften etc.) melde dich gerne direkt bei Iris:

- info@mindfulatwork.ch
  +41 79 800 84 22)

oder Romeo

- roruh@yahoo.com
  +41 79 402 57 42)

Wir freuen uns auf das
gemeinsame Erlebnis mit dir!