

ArtDanceLove- Retreat für Frauen

Hol dir Freude und
Leidenschaft in dein
Leben zurück!



25.-30. Oktober 2024
Alentejo, Portugal

Storiette

WER WIR SIND UND WORUM ES GEHT

Unser Retreat ist speziell für Frauen, die mehr vom Leben wollen. Als Mutter oder als Frau, hinter der schon ein paar anstrengende Arbeitsjahre liegen, fragst du dich vielleicht, ob das jetzt schon alles war.

NEIN! Da ist noch viel mehr! **In jeder Frau steckt eine Leidenschaft, ein Hobby, ein Interesse, das ans Licht will.**

Vielleicht ist es etwas, was du als Kind gern getan hast oder einfach noch nicht entdeckt hast. Doch mit ArtDanceLove holst du dir die Freude und das Leben in deinen Alltag zurück.

Durch unsere Gruppen-Coachings, kreativen Methoden und jeder Menge Spaß holen wir die Freude zurück in dein Leben!



Storiette

PREISE

Einzelzimmer inkl. Vollpension + Retreat Normalpreis: 1.615,00 €

 **Early Bird: 1.515,00 €**

Doppelzimmer Retreat Normalpreis: 1.412,50 €

 **Early Bird: 1.312,50 €** (pro Person im DZ)

#bring a friend: Wenn du deine Freundin mitbringst, erhaltet ihr beide jeweils 10 % Rabatt auf den Retreat-Preis! (gilt nur für Retreat, nicht für Übernachtung und Vollpension). Sprich uns dazu einfach an!

- Early Bird Preis gilt bis zum 1. Juni 2024

Übrigens: Du kannst auch mit Partner*in und Kind(ern) anreisen (sprich uns an). Aber vielleicht willst du dich eher auf dich allein konzentrieren?

IM PREIS ENTHALTEN:

6 Tage "ARTDANCELOVE"-Workshop mit Florence Neumann und Dr. Tina Lauer

- Kreative Aktivitäten, wie Tanzen, Schreiben und Malen
- Meditationen und Übungen zur Persönlichkeitsentwicklung
- Konkreter Plan zur Freude im Alltag - für die Zeit nach deiner Rückkehr
- 2 Yogastunden in der Gruppe

Die Mindestanzahl der Teilnehmerinnen, damit der Retreat zustande kommt, liegt bei 6 Personen. Maximale Teilnehmerinnenzahl: 12

Außerdem: 5 Übernachtungen (je nach Buchung im EZ oder DZ) mit Vollpension (inkl. Frühstück, Mittag- und Abendessen) im naturate - Country Hotel Boutique. Übernachtung und Essen wird separat mit dem Hotel abgerechnet - du erhältst eine Rechnung über den Retreat (890 € (Brutto=Netto) regulär, bzw. 790 € (Brutto=Netto)) early bird - und eine Rechnung vom Hotel, sofern du dort übernachten möchtest. Der Retreat findet im Hotel statt.

KONTAKT

artdancelove.com

info@storiette.de



KENNTNISSE

Dr. Tina Lauer: Kreativ-Coaching, NLP, Schreibcoaching, Storytelling, Autorin

Florence Neumann: Kreativ-Coaching, Potentialentfaltung, Online-Marketing, ausgebildete Tanzlehrerin

INTERESSEN

Tina: Tanzen (Tango & Ballett), Musizieren (Geige, Cello und Gesang), Bücher schreiben, Malen, Lesen

Florence: Tanzen, Malen, Musizieren (Klavier und Gesang), Lesen

ANREISE



Mit dem Flugzeug kannst du von vielen Flughäfen aus Deutschland, Österreich und der Schweiz anreisen. Die Flughäfen Lissabon und Faro sind jeweils ca. 2 Autostunden vom Retreat-Ort entfernt. **(Achtung: Die Anreise ist NICHT im Preis enthalten!)**

DIE UMGEBUNG

Alentejo

Dieser Rückzugsort bietet die außergewöhnliche Gelegenheit, Portugals Schönheit jenseits der Touristenstädte zu entdecken.



Unser Retreat-Hotel liegt mitten im Naturpark Vicentine und bietet eine einzigartige Kombination an Naturwundern: die Berge von Cercal, den Fluss Mira und den Atlantischen Ozean. Gleichzeitig ist dieser friedliche Rückzugsort nur eine kurze Autofahrt von wunderschönen Stränden entfernt.



DIE UNTERKUNFT

natureart - Country Boutique Hotel



Das Haus liegt wunderschön eingebettet in den Naturpark Vicentina. Es bietet eine friedliche und ruhige Unterkunft für Naturliebhaber*innen, die sich nach einer Pause vom Lärm der Stadt sehnen.

Die Wohn- und Esszimmer, ein Yogaraum, ein Swimmingpool, ein Tennisplatz und der schöne Obstgarten mit Außenbett, bieten perfekte Voraussetzungen für ein paar entspannte und genussvolle Tage.



DIE ZIMMER

natureart - Country Boutique Hotel



10 geräumige und wunderschön eingerichtete Zimmer der natureart - Country Boutique Hotel mit 5 DZ (Kingsize-Betten) und 5 EZ (Twin-Beds). Alle Zimmer verfügen über ein eigenes Bad.

Jedes Zimmer ist individuell dekoriert - inspiriert von der traditionellen portugiesischen Architektur.



PROGRAMM

Durch Malen, Tanzen, Yoga und Meditation lernst du loszulassen.
Mit kleinen Schreibübungen reflektierst du dein Leben.
Mit unseren Coaching-Einheiten findest du schließlich (zurück) zu dem,
was dich erfüllt und langfristig glücklich macht.

Am Ende des Retreats kehrst du nicht nur gestärkt zurück,
sondern auch mit einem konkreten Plan,
wie du deine Leidenschaft angehen und leben kannst.

1. Tag: Die Reise beginnt

bis 17 Uhr: Ankommen, Zimmer beziehen und entspannen.
ab 18 Uhr: gemeinsames Abendessen und Kennenlernen

2. Tag: Herausforderungen und Rückblick

Vormittags: Workshop
Mittagspause
Nachmittags: Freie Zeiteinteilung - mit Aufgabe zur Reflektion
Abends: Kreatives Loslassen auf Papier (optionaler Zusatzworkshop)

3. Tag: (Wieder-) Entdeckung deiner Kreativität

8-9 Uhr: Yoga-Stunde (optional)
Vormittags: Workshop
Mittagspause
Nachmittags: Workshop

4. Tag: Schatzsuche nach deiner Passion

8-9 Uhr: Kreativer Tanz (Kinder dürfen dabei sein - optionaler Zusatzworkshop)
Vormittags: Workshop
Mittagspause
Nachmittags: Wir entspannen mit kleinen Aufgaben gemeinsam am Strand oder auf
einer kleinen Wanderung ins Umland

5. Tag: Roadmap für deinen Alltag

Vormittags: Workshop
Mittagspause
Nachmittags: Workshop
17:30-18:30 Uhr: Yoga-Stunde (optional)

6. Tag: Verwandlung und Rückkehr

Vormittags: Workshop
Verabschiedung mit "Zauberwortdusche"
Abreise ab ca. 13 Uhr

Bitte beachte: Uhrzeiten und einzelne Programmpunkte können von der ursprünglichen Planung abweichen, denn wir gehen individuell auf die Gruppe ein.