

# Auszeit am Meer

Ein Rendezvous mit  
Dir SELBST

vom 27.-30. April 2023

Möchtest du deinen Akku aufladen, wieder in deine Kraft kommen, deinen Kompass (neu) ausrichten?

Dann bist du hier genau richtig. Wir heißen **DICH** ganz herzlich Willkommen!

Es ist Zeit, weniger zu tun.  
Dafür das Richtige.

3 Tage nur für Dich.

Durchatmen & Meeresenergie tanken.

Zufriedenheit spüren,  
Selbstqualitäten wahrnehmen und  
dich ganz der Selbstfürsorge widmen.



**Strandleben in HOLLAND**

## Sehnsuchtsort am **MEER**

Dich erwartet die luxuriöse, liebevolle Gastfreundlichkeit des Yogabee in Domburg. Die Villa hinter den Dünen, mit großem Yogaraum, Pool und Sauna. Nur 500 Meter bis zum Meer.

Freu dich auf deine Wellness-Momente und ein wohltuendes Programm mit Anke & Claudia.

Für **DICH** wird gesorgt!



## Deine **AUSZEIT**

beginnt jeden Tag anregend und endet entspannt. Du entscheidest - ganz nach deinen Bedürfnissen & deiner Stimmung - z.B. mit

- Yogasequenzen - für Anfänger
- Achtsamkeitsübungen & Meditation
- Entspannungspraktiken
- Naturerfahrungen am Strand

unter Anleitung von Claudia Hans.

# Im Körper

Deine Antworten

Deine Freude

Dein Wohlbefinden



## Zeit für **SELBSTFÜRSORGE**

Erfahre dich in deiner  
GANZEN inneren SCHÖNHEIT.  
Mit allen Anteilen. Du erlebst  
dich in deinen QUALITÄTEN &  
STÄRKEN und wie heilsam sie  
für deine WELT sind.



Richte Dich bewusst aus, passend zu  
deinen **Bedürfnissen** im  
Tagesprogramm mit Anke Lang.



Wir reisen als kleine **GRUPPE** mit maximal 10 FRAUEN und sorgen für:

- Entspannung und Entlastung
- Inspiration und Reflexion
- Aktivierung deiner inneren Ressourcen
- vertrauensvolle & wertschätzende Atmosphäre
- Austausch und Unterstützung in der Gruppe
- alles als Angebot: Du kannst Pausen machen, soviel du möchtest

# Einfach anrufen & buchen

Anke Lang: 0177 - 270 82 72

Claudia Hans: 015250-03500869



7 Doppelzimmer für süße TRÄUME

## Perfekt für **FREUNDINNEN**

- Doppelzimmer mit Halbpension
  - ein externes Catering versorgt uns mit spätem Frühstück & Menü am Abend
  - hauseigener Innenpool & Sauna
  - das kleine Seebad Domburg/Zeeland ist fußläufig erreichbar
- 
- Anreise: Do., 27.04.2023 ab 16.00 Uhr
  - Abreise: So., 30.04.2023 ab 12.00 Uhr

**840,00** EUR/Person zzgl. 19%MwSt.



Anmeldefrist bis  
15.01.2023

Early Bird bis **01.10.2022** &  
Freundinnen-Special (2 Plätze buchen)

**790,00** EUR/Person zzgl. 19%MwSt.

## **Anke Lang, Mainz**

Systemische Therapeutin  
(DGSF) und lizenzierter  
PSI-Potenzialcoach, IFS-  
Beraterin i.A.

[www.ankelang.com](http://www.ankelang.com)

Mobil: 0177 - 270 82 72



## **Claudia Hans, Düsseldorf**

Psychodynamischer Coach &  
Trainerin für Soft skills,  
Prävention

[www.rhein-ruhr-seminare.de](http://www.rhein-ruhr-seminare.de)

Mobil: 01525 - 3500869

Wir freuen  
uns auf

**DICH**



# Glückszeiten im April 2023



- [claudia.hans@rhein-ruhr-seminare.de](mailto:claudia.hans@rhein-ruhr-seminare.de)
- [mail@ankelang.com](mailto:mail@ankelang.com)