

Foto von Daniella Pienaar, Unsplash

2-Tages-Retreat in Angeln

Sommerleuchten

Persönliche Weiterentwicklung, Stille, Tiefe, Verbindung in der Gruppe. Neues entdecken und Kraft aus der Natur schöpfen.

- *Achtsamkeitspraxis*
- *Selbsterkenntnis und kraftvolle Coaching-Tools*
- *Nahrung für Körper und Seele*
- *Bewegung in der Natur*

Fr./Sa. 4.+5. Juli 2025

Orte und Veranstalterinnen:

- **Die Workshop-Scheune, Havetoft (Sonja Sinz)**
- **Spinnerei Torsballig (Verena Balve)**

Anmeldung per Mail an moin@workshop-scheune.de

ab **250 €**

Frühbucher:innenpreis inklusive MWSt. und Verpflegung

2-Tages-Retreat "Sommerleuchten"

Was dich erwartet

Freitag, 4. Juli, 10-18 Uhr



Sonja Sinz, Gastgeberin in der Workshop-Scheune, ist Coach mit einem Faible für die Kombination aus Tiefgang und Leichtigkeit. Sie nimmt uns am Freitag mit in die Welt der Psyche und zeigt uns praktische und inspirierende Methoden aus der Persönlichkeitsentwicklung für Erkenntnis und Heilung.

Samstag, 5. Juli, 9-16 Uhr



Verena Balve, Gastgeberin in der Spinnerei Torsballig, wird den Samstag gestalten, bei dem Achtsamkeit und Naturerlebnis im Vordergrund stehen. Sie lässt uns dabei an ihrem eigenen, über Jahre kultivierten und sehr vielfältigen Weg der Achtsamkeit teilhaben - in Stille, in Bewegung, in Verbindung.



2-Tages-Retreat "Sommerleuchten"

Das Programm

Freitag, 4. Juli, 10-18 Uhr

Workshop-Scheune

10 Uhr Ankommen

"Wie wir ticken" - sich selbst besser verstehen -
Motive, Werte, Heldenreise

Mittagessen zubereiten

13 Uhr Gemeinsames
Mittagessen

Reflexionsspaziergang
"Walk to Talk" zu zweit

Unsere Licht- und
Schattenseiten entdecken

16 Uhr Teepause

Integrationsarbeit -
Embodiment Übung

18 Uhr Abschluss des Tages

Wer mag: Bad im
Havetofter See zum
Ausklang

Samstag, 5. Juli, 9-16 Uhr

Spinnerei Torsballig

9 Uhr Ankommen

Übungen aus dem Yoga
Meditation im Sitzen, im
Gehen

Achtsamkeitsübungen in
der Gruppe

12 Uhr Mittagessen im
Schweigen

Entspannen im Garten

Spaziergang in der Natur

Meine Kraftquelle - wir
gestalten ein Fundstück

Verabschiedungsritual

16 Uhr Offener Ausklang bei
Kaffee, Obst und Kuchen

Entdecke dein eigenes Sommerleuchten



Freitag, 4.7. und
Samstag, 5.7. 2025

Freitag: 10 - 18 Uhr
Samstag: 9 - 16 Uhr

Kostenpunkt **300 €**

inklusive MWSt, Verpflegung
(saisonal, regional, vegetarisch).
Ohne Unterbringung

Für wen?

Erwachsene jeden Alters, die grundsätzlich psychisch stabil sind (Retreat ersetzt keine Therapie) und die gerne in einer Gruppe von 6-10 Personen etwas Neues ausprobieren und dazulernen möchten.



Limitiert auf 10
Personen -
sichere dir **jetzt**
deinen Platz!

Anmeldung per Mail an
moin@workshop-scheune.de