



Zeit für Dich. JETZT!

DEINE EINLADUNG ZUM FRAUEN RETREAT.



Gönn dir eine Auszeit, ganz ungestört vom Alltagslärm, Arbeit, Familie, Kindern, E-Mails und To-Do-Listen. Nimm dir Raum nur für dich und deine persönlichen Themen – in einem geschützten Kreis von Frauen, direkt in einem der schönsten Weinanbaugebiete Deutschlands.

1/5





Ein Wochenende, um dich selbst wieder zu spüren, zu stärken und neu auszurichten. In entspannter Atmosphäre kannst du deine inneren Wünsche entdecken und mehr Klarheit, Freude sowie Leichtigkeit gewinnen.

2/5





WAS DICH ERWARTET:

Zeit, um dich selbst bewusst wahrzunehmen, Fragen zu deinem Leben zu stellen und neue Perspektiven zu entwickeln. Für Frauen, die den Blick zu sich selbst und nach vorne vielleicht verloren haben oder einfach eine Auszeit brauchen, um sich neu zu orientieren. Der offene Austausch mit anderen Frauen schafft Raum für Ehrlichkeit, Inspiration und Verbundenheit.

3/5



3/4



DER WORKSHOP WIRD DURCHGEFÜHRT VON:

Anna & Ourania

Freundinnen und Kolleginnen seit über 15 Jahren.
Unsere gemeinsame Leidenschaft gilt der Arbeit mit
Menschen und der Persönlichkeitsentwicklung.
Mehr Infos über uns erhaltet ihr weiter hinten.

4/5



early bird Preis

€ 249,00

noch bis zum

01.10.25 gültig



ORGANISATORISCHES:

Start Retreat: Freitag, 31.10.25- 18:30Uhr

Ende Retreat: Sonntag, 02.11.25 - 13:00Uhr

Preis: € 279,00 pro Person
(inklusive PausenSnacks , Getränke, Tee, Kaffee)

Übernachtung sowie Mittag- und Abendessen sind selbst zu organisieren
und nicht im Preis enthalten.

Ort: 76831 Ilbesheim bei Landau in der Pfalz
(in einem denkmalgeschützten Fachwerkhaus)

Informationen zu Unterkünften und Ablaufdetails bei Anmeldung.

Anmeldung und Fragen bei:

Anna: Hedman@peopleatheart.de

Ourania: hello@ocandyou.com

5/5





Stimmen unserer Teilnehmerinnen:

"Danke dafür! Dieses Frauen-Retreat war einfach wunderbar – die ideale Gruppengröße, viele Anregungen durch unterschiedliche Übungen, großer Gestaltungsfreiraum und auch Rückzugsmöglichkeiten.

Alles empathisch angeleitet und begleitet von Anna und Ourania, die ein souverän eingespieltes Team bilden. Auch der Spaß kam nicht zu kurz. Raus aus der Komfortzone, rein ins Vergnügen! 😊

Uneingeschränkt empfehlenswert. Ich würde dieses Retreat jederzeit wieder buchen und freue mich schon auf das Nächste."

Anke

"Ourania und Anna haben eine wunderbare Art, Professionalität und Sensibilität zu vereinen. Im Retreat schaffen sie einen "Safe Place" für alle Teilnehmenden und führen im Wechsel durch den Tag. Dabei darf alles sein und nichts muss. Für mich persönlich war es eine spannende Erfahrungsreise: ein wenig Achterbahn, gleichzeitig gehalten sein und Austausch mit wunderbaren Frauen an einem sehr besonderen Ort."

Stefka



Stimmen unserer Teilnehmerinnen:

"Dieses für mich erste Frauen-Retreat war eine bereichernde Erfahrung. Ich danke für die inspirierenden Impulse, die mich auf meinem weiteren Weg begleiten werden und für die wertvollen Erkenntnisse, die ich gewinnen konnte. Besonders berührt hat mich der achtsame Umgang der Leiterinnen mit der Verletzlichkeit, die wir als Teilnehmerinnen gezeigt haben. Die Kombination der komplementären Ansätze der beider Trainerinnen hat mich auch überzeugt.

Die flexible, offene und herzliche Atmosphäre dieses Wochenendes haben mir neue Perspektiven eröffnete und ein Gefühl der Unterstützung geschenkt. Ich ging mit schönen Erinnerungen, neuer Energie und klarer Inspiration nach Hause.

Ich freue mich schon auf das nächste Retreat, Danke!"

Verena

"Anna und Ourania haben das Retreat mit so viel Herz, Wärme und Erfahrung gestaltet, dass man sich vom ersten Moment an total gut aufgehoben und willkommen gefühlt hat. Ihre achtsame Begleitung und die Impulse zu den verschiedenen Themen und Programmpunkten haben mir direkt jede Unsicherheit und jeden Druck genommen und ich habe mich während der gesamten Zeit unglaublich wohl und gut aufgehoben gefühlt. Besonders wertvoll und bereichernd war auch der Austausch mit den anderen Frauen über die verschiedensten Themen, und ich bin sehr froh und dankbar, dass ich diese tolle Erfahrung machen durfte."

Anne



Anna: "Als berufstätige Mama, kenne ich die Herausforderung, den Alltag mit Familie, Arbeit und Allem, was sonst noch ansteht, organisiert zu bekommen. Und die Frage: wo bleibe ich? Zeit für Selbstfürsorge und Reflektion ist ein entscheidender Faktor, um in einer positiven Energie zu bleiben. Es bereitet mir eine große Freude, gemeinsam einen Raum zu schaffen, in dem wir uns selbst wieder spüren und so die Möglichkeit haben, alte Wünsche wieder zu entdecken und neue Perspektiven zu entwickeln."

Systemischer Coach & Berater,
Hata-Yoga Lehrerin, Trainerin und
angehende Gestalttherapeutin



Lieblingszitat:

"There is no self-development without self-awareness. You can read as many books as you like, but if you're unable to read yourself, you'll never learn a thing."

Steven Bartlett



Ourania: "Die Arbeit mit Frauen ist meine große Leidenschaft. Es erfüllt mich, sie dabei zu unterstützen, ihre volle Ausstrahlung und Lebensfreude zurückzugewinnen. In diesem Prozess ist es entscheidend, den Lärm und die Stimmen von außen zur Ruhe zu bringen und wieder zu lernen, sich selbst mehr zu spüren und auf die innere Stimme zu hören. So können wir uns selbst wieder wahrnehmen und auf unsere innere Weisheit zurück greifen."

Systemischer Business Coach&BeraterIn,
Personal Image Consultant,
Nervensystem Coach, Yoga Teacher
Trainerin und angehende Embodied
Transformation Coach



Lieblingszitat:

*"...unless I am myself,
I am nobody."*

Virginia Wolf