



NATURRETREAT FÜR FRAUEN

Natürlich DU

Raus aus dem Funktionieren – Zurück zu dir

16.–18. Oktober 2026 | Rubland | Kärnten | 800 m | Freitag 16:00 – Sonntag 12:00

Du funktionierst, gibst jeden Tag dein Bestes und weißt, dass du eine Pause brauchst – doch allein gelingt es dir kaum, wirklich abzuschalten und in die Natur zu gehen. Dieses Retreat in kleiner Gruppe schenkt dir Raum, zur Ruhe zu kommen und wieder bei dir selbst anzukommen.

FÜR WEN?

- Frauen, die sich gestresst, erschöpft oder innerlich angespannt fühlen
- im Alltag viel leisten und meist nur noch funktionieren
- sich nach Natur, Ruhe und echter Zeit für sich sehnen

WAS DU MITNIMMST

- mehr Ruhe und Sicherheit in deinem Nervensystem
- eine tiefere Verbindung zu deinem Körper und zu dir selbst
- Klarheit, neue Kraft und alltagstaugliche Anker

UNSER WEG: Ankommen – Begegnen – Verwurzeln

ANKOMMEN: Alltag ablegen, im Körper und im Hier und Jetzt landen.

BEGEGNEN: Der Natur und dir selbst achtsam begegnen.

VERWURZELN: Erkenntnisse festigen und in den Alltag mitnehmen.



WAS DICH ERWARTET

- Zeit zum Ankommen, Durchatmen und Entschleunigen
- Achtsame Naturerlebnisse, die Körper, Geist und Seele berühren
- Sanfte Impulse zur Stressregulation und inneren Balance
- Reflexion, neue Perspektiven und praktische Anker für deinen Alltag

VERANSTALTUNGSORT & ÜBERNACHTUNGSMÖGLICHKEITEN

Das Retreat findet in Rubland auf 800 m Höhe statt – im NARTURA Retreat Haus. Am Veranstaltungsort bietet der dortige Unternehmensebetrieb – unabhängig von meinem Retreatangebot – bei Verfügbarkeit folgende Möglichkeiten an:

- Übernachtung in Mehrbettzimmern - je nach Belegung ist auch eine Einzelnutzung möglich
- Stellplätze für Wohnmobil oder Bus sowie Zeltplätze
- vegetarische Vollverpflegung

Unterkunft und Verpflegung sind nicht Bestandteil meines Retreatangebots. Informationen zu Verfügbarkeit, Preisen und Bedingungen sowie Buchung und Bezahlung erfolgen selbstständig und direkt beim Unternehmensebetrieb.

RETREATBEITRAG

277 € direkt bei Veronika Strobl · alle Retreat-Inhalte & Begleitung · inkl. USt.

AUFENTHALT AM VERANSTALTUNGSORT

206 € separat und direkt beim Unternehmensebetrieb buchen & bezahlen - es gelten dessen Bedingungen

Schenke dir diese Zeit und erlaube dir, in der Natur zur Ruhe zu kommen, neue Kraft zu schöpfen und wieder ganz bei dir anzukommen.

ANMELDUNG & INFOS

Zum Retreat: www.veronika-strobl.com

Zum Retreathaus: www.nartura.at