

TERMINE & INFOS

Retreat-Termine 2026

11.-12. Juli 2026 (2 Tage)

Samstag: 9.30-15.30 Uhr, Sonntag: 14.30-19.30 Uhr

24.-25. Juli 2026 (2 Tage)

Freitag: 14.30-19.30 Uhr, Samstag: 9.30-15.30 Uhr

7.-9. August 2026 (3 Tage)

Freitag: 14.30-19.30 Uhr, Samstag: 9.30-15.30 Uhr,
Sonntag: 14.30-18.30 Uhr

Ort: Deichhaus, Badestelle Nordermeldorf,
Dritter Querweg/Wattweg 1a, 25704 Nordermeldorf

KOSTEN:

390 € (2 Tage)

490 € (3 Tage)

inklusive Seminargetränke,
Speisen dürfen mitgebracht oder können vor Ort
im Imbiss erworben werden

ANMELDUNG

info@headspace-coaching.de



Headspace
COACHING

Tanja Neumann: 0176 96876919
www.headspace-coaching.de

COACHING & MOVEMENT RETREAT

RESET – ZURÜCK AUF NULL

Longevity



FÜHLST DU DICH OFT GESTRESST?



KREISEN DEINE GEDANKEN STÄNDIG?



WÜNSCHST DU DIR
MEHR INNERE RUHE?



MÖCHTEST DU WIEDER KLARER
SPÜREN, WAS DIR WICHTIG IST?

11.-12. Juli | 24.-25. Juli | 7.-9. August 2026

WER BEGLEITET DICH?

Wir-Tanja Neumann und Karsten Dröge- vereinen langjährige Erfahrung in den Bereichen Coaching, Mentaltraining, Yoga, Meditation und Achtsamkeit.

Mit wissenschaftlich fundierten Methoden und einer wertschätzenden Begleitung schaffen wir einen Raum für persönliche Entwicklung, Selbstreflexion und nachhaltige Veränderung.

VERSTEHE DICH SELBST – UND FINDE NEUE WEGE

Viele Belastungen entstehen nicht allein durch äußere Umstände. Oft sind es unbewusste Denk- und Verhaltensmuster, die unseren Umgang mit Herausforderungen prägen.

In diesem Retreat lernst du, diese Muster zu erkennen und mit mehr Gelassenheit, Selbstvertrauen und Klarheit auf die Anforderungen des Lebens zu reagieren.

Durch die Verbindung von Coaching, Yoga und Achtsamkeit entsteht ein Raum, in dem nachhaltige Veränderung möglich wird – nicht nur im Kopf, sondern auch im Körper.

DAS NIMMST DU MIT

- ✓ Mehr innere Ruhe und Gelassenheit
- ✓ Praktische Strategien für den Umgang mit Stress
- ✓ Ein besseres Verständnis deiner persönlichen Muster
- ✓ Mehr Selbstakzeptanz und Selbstfürsorge
- ✓ Neue Impulse für Beruf und Privatleben
- ✓ Übungen für den Alltag, die langfristig wirken

DER ORT

Eingebettet in die Weite der Nordseeküste bietet der Seminarort ideale Bedingungen, um Abstand vom Alltag zu gewinnen und neue Energie zu tanken.

Die ruhige Umgebung hinter dem Deich lädt dazu ein, durchzuatmen, den Blick zu weiten und wieder bei sich selbst anzukommen.



*Stress
loslassen*



*Lebensqualität
gewinnen*



*Körper & Geist
in Einklang
bringen*

