

# Resezeit – Retreat im Vitalhotel Gosau

## Persönlich wachsen – Altes loslassen – Neu ausrichten

Ein naturverbundenes Wochenend-Retreat mit Coaching,  
Ritualen & achtsamer Körperarbeit

**Freitag, 29. August, 16:00 Uhr – Sonntag, 31. August, 12:00 Uhr**

Im Seminarraum & im Garten vom Vitalhotel Gosau mit Blick auf den Gosaukamm

### Programmablauf

#### **Freitag, 29. August 2025 – Ankommen & Einstimmen**

16:00 Uhr | Begrüßung & Start im Kreis:  
Intentionen klären, Kennenlernen mit Impulsfrage  
17:00 Uhr | Achtsamkeit & Naturimpuls  
ca. 17:30 Uhr | Ausklang & Zeit zur freien Verfügung

#### **Samstag, 30. August 2025 – Loslassen & innere Klärung**

08:30 Uhr | Stiller Start in den Tag (Gehen, Atem, Natur)  
09:00 Uhr | Impuls: Glaubenssätze erkennen Theorie & Reflexion im Seminarraum 10:00 Uhr |  
Naturgang: Gedanken & Muster „Stimmen im Kopf“ Inneren Kritiker erforschen  
11:00 Uhr | Vertiefende Coaching-Arbeit Ursprung & Wirkung eigener Gedankenmuster  
ca. 12:30 – 13:30 Uhr | Mittagspause  
13:30 – 16:00Uhr | Stillezeit in der Natur Vorbereitung auf ein bewusstes Loslassen  
16:00 – 17:30Uhr | Reflexion & Integration

#### **Sonntag, 31. August 2025 – Neuausrichtung & Stressprävention**

08:30 Uhr | Start mit Bodyscan & Atemübung  
09:00 Uhr | Kurzinput: Stress verstehen (Nervensystem),  
Übung: „Das Innere Team stärken“ Anteile erkennen  
10:00 Uhr | Embodiment & Manifest-Arbeit Neuen Satz verkörpern & Natursymbol finden  
11:00 Uhr | Abschlusskreis & Ritual Erster bewusster Schritt ins Neue – neues Selbstbild  
Feedback & Verabschiedung  
ca. 12:00 Uhr | Schluss