



Charlotte Witzlau

Systemischer Business & Life Coach
Yoga- und Meditationslehrerin,
Sponsoringmanagerin

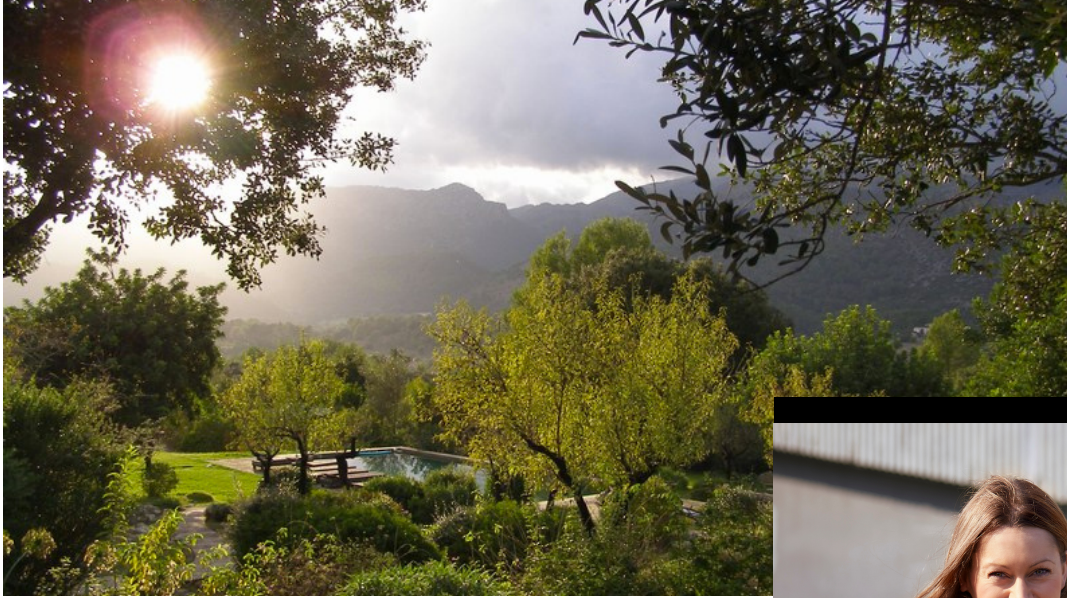
14.-21. Oktober 2023

7 Tages Retreat von Samstag bis Samstag mit
Yoga, Meditation, Meditationstag und
systemischen Coachings zur inneren Balance
und Ruhe

La Serranía

Leichtigkeit & Ruhe

www.charlottewitzlau.de



RETREAT

LEICHTIGKEIT & RUHE

DAS RETREAT ist ein wahres Geschenk. Eine ganze Woche, von Samstag, 14. Oktober bis Samstag, 21. Oktober tauchst Du in die Vollkommenheit und Unberührtheit Mallorcas ein. Das, was sich in Dir nach Ruhe und Leichtigkeit sehnt, geht mühelos in Resonanz mit der Schönheit dieses magischen Ortes. Im La Serranía kannst Du Dich in Deine Rückseite entspannen und Genuss & Ruhe kultivieren wie es im Alltag kaum möglich ist.

Wir haben den Raum, den wir brauchen, um tief in Meditation, Yoga und ins pure Verweilen einzutauchen. Mit diesem Retreat schaffst Du Dir ein inneres Band zu Deiner Intuition und Ruhe, Ein Band, dass Du nach dem Retreat im Alltag mühelos wieder greifen wirst: **Für einfaches Sein und mehr Freude und Verspieltheit.**



Charlotte Witzlau

YOGA, MEDITATION, COACHING

Ruhige und dynamische Spirit Yogasequenzen werden Dich dabei unterstützen, alles was da ist zu spüren und in Frieden da sein zu lassen. Wir werden verschiedene Mediationstechniken ausprobieren - Im Liegen, Sitzen, Stehen, Gehen. Alles ist freiwillig. Was zählt, ist zu fühlen, was für DICH im jeweiligen Moment ansteht. Eine wichtige Übung für den Alltag.

Alles darf da sein." und "Alles kann, nichts muss" sind die Haltungen dieses Retreats. Als systemischer Life- und Business Coach begleite ich Dich nach Bedarf auch gerne mit Einzelinterventionen bei Deinem inneren Prozess in ruhigen wie in turbulenten Zeiten loslassen zu dürfen und Dein Sein in Harmonie zu genießen.



Terrasse La Serranía



YOGA & CHARLOTTE

SPIRIT YOGA

Mein Yogastil beschreibt ein zugewandtes Yoga im Stil des Vinyasa Flows (Spirit Yoga Berlin). Atem und Bewegung verbinden sich zu einem fließenden Sein-Zustand. Eine einzigartige Form von Meditation in Bewegung, in der Körper und Geist als Einheit empfunden werden. Musik und eine wohltuende Schlussentspannung mit kurzer Massage runden die Stunden ab. Yogamatten und Hilfsmittel werden zur Verfügung gestellt.

Yoga als Konzept des Embodiments hat die Kraft die inneren gewünschten Haltungen zu verkörpern. Wir schaffen mehr Raum für Wachstum, Leichtigkeit und Freiheit. Wir beginnen die Stunden in Meditation. Am Abend sind die Yogastunden in die Stille führend. Abendliche kurze Meditationen werden immer angeboten.



Charlotte Witzlau

Ich liebe es in Retreats Menschen zu begleiten und zu sehen, wie sie sprichwörtlich aufblühen, wenn sie die Zeit und Raum bekommen ganz sie selbst zu sein. Wenn Menschen ihre Ganzheit, ihre Schönheit zurückgewinnen, berührt mich das tief. Ich kann mir nicht mehr vorstellen etwas anderes zu tun, als diese Begleitung. Dabei tue ich eigentlich wenig: Ich gebe den Raum und mache Angebote, in denen Du Dich spüren und bewundern und die Fülle des Lebens in Deinem Körper spüren kannst.

Ich bediene mich aus einem Koffer aus eigenen Erfahrungen als ehemalige Führungskraft im Fußballsponsoring, als Mama, Partnerin, Freundin, Schwester und Tochter. Außerdem streue ich meine Erkenntnisse als Meditations- und Yogalehrerin (Spirit Yoga Berlin) und systemischer Life- und Business Coach (ECA, QSA) mit ein. Dazu gehört eine große Portion Respekt und Freude mit Menschen zu sein.

Ich freue mich so sehr, wenn Du dabei bist!

Charlotte



PROGRAMM

MEDITATION - YOGA - SYSTEMISCHES COACHING - ZEIT NUR FÜR DICH - NATUR PUR

INHALTE UND VORAUSSETZUNGEN

Yoga - Du hast schon Yoga unter Anleitung geübt und fühlst Dich in der Lage Dich 60 bis 90 Minuten geführt zu bewegen. Wichtiger ist jedoch die Bereitschaft sich einzulassen und zu spüren: Über den Atem bei Körperempfindungen, Gefühlen und Stimmungen ankommen.

Coaching - Systemisch widmen wir uns in dieser Woche dem Thema Innere Ruhe und Leichtigkeit in den verschiedenen Lebensbereichen sowie dem stetigen Umgang mit uns selbst. Wir arbeiten in Kleingruppen und ich stelle Interventionen vor, die Du auch selbständig anwenden kannst.

Meditation - Für die geführten Meditationen braucht es keine Vorerfahrung. Geübte können ihre Praxis vertiefen. Anfänger steigen solide ein. Die Meditationen leiten sich aus der Vipassana Technik, der Re-collective Awareness Methode mit Meditationstagebuch und MBSC.

Ausflüge - Ich biete eine gemeinsame Wanderung an und lade Euch ein einen Tag in Palma zu verbringen. Die leichte Wanderung dauert mit Pausen 4-5 Stunden.



Weg zum Yogaraum

Anreisetag, 14. Oktober

Anreise ab 15 Uhr möglich
17.00 Uhr erste Yogastunde. Anschließend gemeinsames Ankommen beim Abendessen und Abschlussmeditation

Retreattage

Morgens Meditation und Yoga
Workshops mit Interventionen und Übungen
Abends Yoga und Meditation

Ausflugstage

Wander Tag: Wanderung am Morgen mit Lunch Paket, Abends Yoga und Meditation, Nachmittag zur freien Verfügung
Palma Tag: Yoga am Morgen und Tag in Palma, Abendessen zur Wahl im La Serranía oder in Palma.

Abreisetag, 21. Oktober

Yoga und Retreat Resumé, Zimmer räumen bis 10 Uhr, 11 Uhr Ab-/ Weiterreise

Alle Programmpunkte sind Angebote. Du musst Dich nicht verpflichtet fühlen teilzunehmen, wenn Dir nicht danach ist. Vollpension: Warmes Frühstück, Mittag, Abendessen. Teilnahme am Yoga mit körperlichen Einschränkungen (nach OPs, Unfällen, bei chronischen Erkrankungen und Schwangerschaften oder in post-nataler Phase) auf eigene Gefahr.



Weg zu einem
Doppelzimmer
mit Terrasse

LA SERRANÍA

Wo könntest Du Leichtigkeit und Balance besser vom Außen ins Innen verkörpern als hier? Hier kannst Du die unglaubliche Weite genießen. Neue Perspektiven und Ruhe in Dir werden mit Tiefe möglich. Gesundes Essen, wundervolle Zimmer und ein herrlicher Pool sowie eine Terrasse mit Blick auf das Tramuntana Gebirge im Westen der Insel nähren Dich und laden Dich ein, den Qualitäten wieder mehr Raum zu geben, die im Alltag zu kurz kommen. In 2021 habe ich La Serranía besucht und für diesen besonderen Ort entschieden. **Tim und Martina** sind wundervolle, sympathische und zurückhaltende Gastgeber. Denn Sie wissen: es geht um Dich.

Bei der **Verpflegung** berücksichtigen wir Gluten-/Laktoseintoleranz, gerne wird auch vegan gekocht. **Massagen** sind im Garten oder im Zimmer möglich und werden gesondert bei den Massagetherapeuten gebucht.

LA SERRANÍA

RETREAT CENTER NAHE POLLENSA



ANREISE

Per Flugzeug bis Palma, Mallorca. Von hier kannst Du per ÖPNV und Taxi oder per Mietwagen das La Serranía erreichen. Am besten organisierst Du Dich hierfür mit anderen Teilnehmer:innen in unserer WhatsApp Gruppe. Mietwagen Empfehlung: Record Go. La Serranía ist 50 km vom Flughafen Palma entfernt, 10 km von Pollensa und in 20 Minuten Fahrzeit bist Du am nächsten Strand.

Adresse:

Apartado 211 // 07460 Pollensa
www.laserrania.com



<https://goo.gl/maps/rDJuyrcupZTiFFYE7>





LA SERRANÍA

PREISE & LEISTUNGEN

Preise pro Person inkl. Vollpension für 7 Tage und 6 Übernachtungen:

1.450 Euro zzgl. USt. im DZ mit Bad, Doppelnutzung

1.750 Euro zzgl. USt. im DZ mit Bad, Einzelnutzung

Die Doppelbetten sind jeweils mit zwei Einzelmatratzen bestückt, sodass Du auch in Ruhe schlafen kannst, wenn Du Dir Dein Zimmer teilst. Alle Zimmer haben eine Terrasse oder einen Balkon.



Im Preis enthalten sind:

- 7 Tage Yogastunden und Yoga-Equipment (Matten, Decken, Gurte, Blöcke, Sitzkissen)
- Sämtliche Meditationen
- Download sämtlicher Meditationen aller meiner Retreats im Nachgang
- Notizbuch für Deine Meditationsnotizen
- Workshops zum Thema Ruhe und Leichtigkeit, Gruppen Interventionen, Workbooks
- Wanderung und Palma Tag
- Unterkunft inkl. Handtücher, Bettwäsche, Vollpension (3x warm, Weinbegleitung am Abend)
- ganztägige Poolnutzung
- Balearic Ecotax
- WhatsApp Gruppe zum Austausch vor und nach dem Retreat

Nicht im Preis enthalten sind:

- An- und Abreise (Flug, Shuttle, ÖPNV)
- Massagen vor Ort (unbedingt buchen)
- von Euch selbst organisierte Ausflüge



Es ist nicht zu wenig Zeit, die wir haben, sondern es ist zu viel Zeit, die wir nicht nutzen.

Lucius Annaeus Seneca

DEINE ANMELDUNG

Bitte sende mir Deine Adresse für die Rechnungsstellung zu.

Deine Anmeldung gilt als wirksam, sobald die Gebühr auf das unten genannte Konto eingegangen ist. Es gelten die Stornierungsbedingungen und AGB unter www.charlottewitzlau.de/agbs

Ich freue mich sehr, wenn Du Dir diese Zeit gönnst!



Charlotte Witzlau

IBAN: DE32 1203 0000 1051 1395 72

Verwendungszweck: Nachname-La-Serrania-10-2023

Mit der Buchung akzeptierst du die AGB. Ich weise hiermit zusätzlich daraufhin, dass während des Retreats gelegentlich Fotos (u.a. Gruppenfoto) gemacht werden, die zum Zwecke der Bewerbung auf der Website und verbundenen Social Media Kanälen sowie weiteren Werbemitteln verwendet werden können. Solltest Du mit der Nutzung nicht einverstanden sein, teile dies bitte vor Ort mit. Darüber hinaus zeichne ich die Meditationen für interne Zwecke oder zur Herausgabe an die jeweiligen Retreat Teilnehmer:innen als Tonaufnahme auf. Fotos: La Serranía

