„THE ART OF FEMALE HEALTH“

DREITÄGIGES RETREAT MIT NATHALIE SAILER-LANGES

SCHWERPUNKTE:
Hormonbalance verstehen, Ernährung für die weibliche Gesundheit, Stressregulation & Nervensystem, Darmgesundheit & Mikronährstoffe, Schlaf & Regeneration, Yoga, Atemarbeit & Meditation, Mentale Gesundheit & emotionale Balance, Nachhaltige Integration in den Alltag

BESONDERHEIT:
Ein ganzheitliches Gesundheits-Retreat speziell für Frauen. Wissenschaftlich fundierte Inhalte rund um Hormone, Ernährung und Gesundheit werden mit Bewegung, Entspannung und exklusiven Wellnessmomenten kombiniert. Ziel ist es, den eigenen Körper besser zu verstehen und neue Impulse für mehr Energie, Wohlbefinden und Balance mitzunehmen.

ZUSÄTZLICHE HIGHLIGHTS:
- Persönlicher Female Health Kompass
- Individuelle Gesundheitsgespräche mit Nathalie
- Nordic Walking in der Natur
- Yoga & Breathwork
- Zugang zur Spa- und Wellnesswelt während des gesamten Aufenthalts

INDIVIDUELLE BETREUUNG:
Nathalie begleitet die Teilnehmerinnen während des gesamten Retreats persönlich und steht für Fragen und individuelle Impulse zur Verfügung.

KULINARISCHE VIELFALT:
Alle Mahlzeiten sind bewusst auf gesunde und nachhaltige Ernährung abgestimmt – Genuss im Einklang mit Wohlbefinden.

NATHALIE SAILER-LANGES:
Ganzheitliche Ernährungs- und Gesundheitsberaterin, Hormoncoach, Darmgesundheitscoach, Mikronährstoffcoach, Mental Health Coach und Meditationsleiterin. Seit über zehn Jahren in eigener Praxis tätig.

Bitte beachten Sie, dass es zu Änderungen kommen kann.

DAS SPA
EIN ORT DER KRAFT

TAG 1: ANKOMMEN UND LOSLASSEN

AB 14:00 UHR:	Willkommensgetränk, kleiner gesunder Snack und Ausgabe der persönlichen Retreat-Unterlagen inklusive Female Health Kompass und Journal. Zeit zum Erkunden des Hotels, des Spa-Bereichs oder der Parkanlage.
AB 15:00 UHR:	Check-In / Zimmerbezug
16:00 – 17:00 UHR:	**Willkommen im Retreat** Kennenlernen der Gruppe, Einführung in den Female Health Kompass, Erste Impulse zur Hormonbalance, Persönliche Zielsetzung für das Wochenende
18:30 UHR:	**Gemeinsames Abendessen** Genießen Sie im Spa-Restaurant BONSAI ein 3-Gänge Menü inkl. Wasser und Heißgetränk
20:00 – 20:45 UHR:	**Abendritual** Loslassen und Entspannen: Nervensystem und Hormonbalance, Atemübungen, Geführte Meditation, Dankbarkeitsritual, Intention für das Wochenende

Bitte beachten Sie, dass es zu Änderungen kommen kann.

DAS SPA
EIN ORT DER KRAFT

TAG 2: VERSTEHEN UND STÄRKEN

07:30 – 08:30 UHR:	**Morgenyoga** Sanfte Aktivierung, Beweglichkeit und Regulation des Nervensystems.
08:30 – 09:30 UHR:	**Frühstück**
10:00 – 11:00 UHR:	**Expertenimpuls I: Hormone verstehen & den weiblichen Körper neu entdecken** Aufbau des Hormonsystems , Einfluss der Hormone auf das Wohlbefinden, Perimenopause & Menopause, Individuelle Einflussmöglichkeiten
11:30 – 12:30 UHR:	**Nordic Walking & Naturerlebnis** Bewegung im Friedrichsruher Wald zur Förderung von Regeneration, Stressabbau und Wohlbefinden. Anschließend leichtes Mittagessen in unserem Spa-Restaurant BONSAI mit 2-Gänge Menü inkl. Wasser und Heißgetränk
14:00 – 17:00 UHR:	**Zeit für Wellness** Spa, Sauna, Pool, Ruhebereiche oder individuelle Anwendungen.
PARALLEL:	Optional: Persönliche Gesundheitsgespräche mit Nathalie – individuelle Impulse rund um Hormonbalance, Ernährung und ganzheitliches Wohlbefinden (15-20 Minuten pro Teilnehmerin)
17:00 – 18:00 UHR:	**Expertenimpuls II: Schlüssel zur Hormonbalance** Ernährung, Blutzuckerbalance, Darmgesundheit, Mikronährstoffe, Stressmanagement, Schlaf, Praktische Alltagstipps
18:30 UHR:	**Gemeinsames Abendessen** 3-Gänge Menü im Schlossrestaurant.
20:00 – 20:45 UHR:	**Zeit für innere Balance** Yoga Nidra, Tiefenentspannung und Abendritual.

Bitte beachten Sie, dass es zu Änderungen kommen kann.

DAS SPA
EIN ORT DER KRAFT

TAG 3: AUFBLÜHEN UND INTEGRIEREN

07:45 – 08:15 UHR:	**Morning Breathwork** Ein bewusster Start in den letzten Retreat-Tag.
08:30 UHR:	**Frühstück**
10:00 –11:00 UHR:	**Expertenimpuls III: Mein persönlicher Fahrplan für mehr Hormonbalance** Morgen- und Abendroutine, Ernährung, Bewegung Stressmanagement, Persönliche Prioritäten, Umsetzung im Alltag Vorstellung der optionalen Female Health Hormonanalyse für Zuhause.
11:00 UHR:	**Check-Out der Zimmer**
12:00 UHR:	Abschlussrunde und Verabschiedung Individuelle Abreise bzw. anschließend Möglichkeit zur weiteren Nutzung des Spa-Bereichs.

WAS SIE MIT NACH HAUSE NEHMEN
- Ihren persönlichen Female Health Kompass mit wertvollen Impulsen für den Alltag
- Ein neues Verständnis für Ihre Hormone und deren Zusammenspiel mit Körper und Psyche
- Individuelle Anregungen für Ernährung, Mikronährstoffe und hormonelles Wohlbefinden
- Praktische Methoden für Stressregulation, innere Balance und nachhaltige Selbstfürsorge

Bitte beachten Sie, dass es zu Änderungen kommen kann.