



RE.CONNECT | FRÜHLINGSENERGIE

MEDITATION, NATUR & PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG.

Verbinden Sie sich mit den Quellen der Kraft, Inspiration und Klarheit, die Sie jetzt in ihrem Leben brauchen. Und genießen Sie transformative Frühlingstage im Zeichen Ihrer persönlichen Entfaltung. Persönlich begleitet und geführt von Bestseller-Autorin & Trainerin Mag.(FH) Monika Schmiderer.

TAG 1 | SONNTAG

17.00 Uhr

Come Together und persönliches Kennenlernen

Lernen Sie Monika Schmiderer persönlich kennen und erfahren Sie mehr über die verschiedenen Programmpunkte des Re.Connect-Retreats.

Treffpunkt: Raum Rofan 1 | Etage 0

anschließend

„Ankommen und Loslassen! | Geführte Abendmeditation

Ankommen und loslassen. Entspannende Meditation um den Alltag hinter sich zu lassen, anzukommen und Leichtigkeit zu spüren.

Treffpunkt: Raum Rofan 1 | Etage 0

TAG 2 | MONTAG

08.00 bis 09.00 Uhr

„Die Kraft des Hier und Jetzt“ | Morgenimpuls mit Meditation

Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsimpulse für den Tag und geführte Meditation über die Kraft der Präsenz im Augenblick

Treffpunkt: Raum Rofan 1 | Etage 0

17.00 bis 17.45 Uhr

Impulsvortrag | Digitale Balance in der vernetzten Welt

Über neue Perspektiven die über den Bildschirmrand hinausgehen und Impulse, wie wir wieder mehr Lieben statt Liken und Genießen statt Googeln.

Treffpunkt: BAR HimmelNAH 999 | Etage 4

TAG 3 | DIENSTAG

08.00 bis 09.00 Uhr

„Befreit und lebendig“ | **Bewegte Meditation nach Osho**
Kraftvolle Meditation für einen dynamischen und zugleich stark zentrierenden Start in den Tag. Bitte vorab keinen Kaffee trinken.
Treffpunkt: Raum Rofan 1 | Etage 0

17.00 bis 18.00 Uhr

Soul Session | Impulsworkshop für innere Klarheit mit Meditation
Workshop um mehr Klarheit zu finden, die eigenen Wahrnehmung zu erweitern und neue Anregungen und Erkenntnisse für den eigenen Alltag zu gewinnen.
Treffpunkt: Raum Rofan 1 | Etage 0

TAG 4 | MITTWOCH

08.00 bis 09.00 Uhr

„Verbunden und kraftvoll“ | **Re-Connection-Walk in der Natur**
Spaziergang mit meditativen und energetischen „Zwischenstopps“, um sich wieder tiefer mit der Kraft der Natur zu verbinden.
Treffpunkt: Reception | Etage -1

17.00 bis 18.00 Uhr

„Offen und liebevoll“ | **Bewegte Meditation nach Osho**
Herzöffnung und innere Weite spüren. Erweiternde und zugleich entspannende Meditation, begleitet von der berührenden Originalmusik.
Treffpunkt: Raum Rofan 1 | Etage 0

TAG 5 | DONNERSTAG

08.00 bis 09.00 Uhr

Soul Session | Impulsworkshop für innere Klarheit mit Meditation
In sich gehen, die richtigen Antworten finden und von innen heraus gestärkt werden.
Treffpunkt: Raum Rofan 1 | Etage 0

anschließend

Verabschiedung und Ausklang

ZUSÄTZLICH BUCHBAR

€ 129,00 | 60 MIN

Personal Re.Connection

1:1 Beratung & vertiefende Energiearbeit

Nutzen Sie die Möglichkeit ganz persönlich mit Autorin und Trainerin Monika Schmiderer zu arbeiten und in der 1:1 Beratung noch mehr Leichtigkeit, innere Sicherheit und neue Klarheit zu finden. Dabei kommen Schmiderer's Beratungs-Ansätze nach ihrem We-are-Creators-Prinzip und bei Bedarf / oder nach Wunsch verschiedenen energetischen Anwendungen zum Einsatz.

Programmänderungen vorbehalten.