



## RE.CONNECT

### MEDITATION, NATUR & PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG.

Nutzen Sie die transformierende Kraft unseres Re.Connect-Retreats und erleben Sie einen befreienden und stärkenden Perspektivenwechsel. 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: BAR HimmelNAH 999 | Etage 4

anschließend

##### **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

##### **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

#### **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

#### **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

#### **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.