



# Seeliv Retreat

Achtsamkeit. Entspannung. Bewusstsein.

# Echt. Pur. Du.

Dieses Retreat ist eine sanfte Einladung, wieder mehr Verbindung zu dir selbst zu spüren, dich selbst mehr zu verstehen und zu vertrauen. Was tut dir gut? Was gibt dir Kraft? Jeder Mensch ist individuell und trägt seine eigene Wahrheit in sich. Hier darfst du rausfinden, was deine Wahrheit ist.

Die Workshops öffnen kleine Räume des Innehaltens. Räume, in denen du langsamer werden darfst, durchatmen kannst und dich selbst kennenlernen darfst.

Mit Elementen aus Waldbaden, Achtsamkeits- und Atemübungen, Meditation, Autogenem Training sowie Impulsen zur Arbeit mit dem Nervensystem und zur Bewusstseinsentwicklung entsteht ein Raum, der dich dabei unterstützt mehr Bewusstsein und Verständnis für dich und andere auf eine liebevolle Art und Weise zu entwickeln.

Wenn du deine innere Stärke entfalten, mehr Klarheit über dich gewinnen und entdecken möchtest, welche Tools dich im Alltag unterstützen, dann bist du hier genau richtig.





# Fokusthemen

- 🌿 **Achtsamkeitsübungen**  
Meditationen, Autogenes Training, Atemübungen, Arbeiten mit dem Nervensystem
- 🌿 **Reflexion und Dankbarkeit**  
Bewusstsein, Klarheit und Verbundenheit vertiefen
- 🌿 **Natur & Entspannung**  
Viel Zeit in der Natur, Entspannungstools kennenlernen

# Workshops

- 🌿 **Waldbaden**  
Achtsamkeit in der Natur
- 🌿 **Innerer Kompass**  
Sich selbst und andere besser verstehen, Trigger & Muster erkennen, Macht der Gedanken
- 🌿 **Holistic**  
Ganzheitliches Verständnis von Gesundheit, Bewegung, Ernährung, Umwelt und körperlichen Symptomen
- 🌿 **Special**  
Mit einer wundervollen Begleitung zu Themen wie körperlicher, malerischer oder musikalischer Ausdruck von Emotionen

# So könnte dein Tag aussehen

## Donnerstag (Anreisetag)

16:00 Uhr Anreise & Kennenlernen  
18:30 Uhr Gemeinsames Abendessen  
21:00 Uhr Zeit für dich

## Freitag - Samstag

07:00 Uhr Morgenritual  
08:00 Uhr Frühstück  
09:30 Uhr Workshop  
12:00 Uhr Mittagssnack  
13:30 Uhr Zeit für dich  
17:30 Uhr Abendessen  
19:00 Uhr Workshop  
20:00 Uhr Zeit für dich

## Sonntag (Abreisetag)

08:00 Uhr Morgenritual  
09:00 Uhr Brunch  
12:00 Uhr Abreise

## Zeit in der Natur

Die Nachmittage gehören dir.  
Zeit für Stille und Rückzug. Ein Spaziergang im Wald, ein Bad im Natursee oder ein ruhiger Moment auf deiner Terrasse.

Als Morgenritual machen wir gemeinsam Atemübungen oder Meditationen.

Alle Zeiten sind Richtwerte. Jeder Workshop ist eine Einladung, kein Muss.

# Unterkunft & Verpflegung

## Unterkunft & Ort

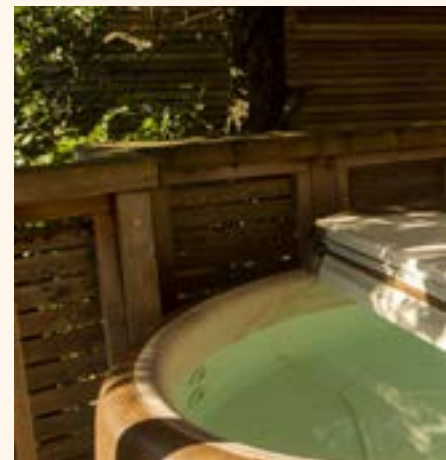
- 🍃 Übernachtung im eigenen Baumhaus oder in deiner eigenen Seelodge
- 🍃 Ruhige Alleinlage in der Natur
- 🍃 Eigener, kleiner Badesee
- 🍃 Saunabereich
- 🍃 Die komplette Unterkunft ist exklusiv für die Retreat-Teilnehmer:innen reserviert

## Verpflegung

- 🍃 Gesunde Verpflegung - vegan und glutenfrei
- 🍃 Frühstück und Abendessen inkl. Mittagssnack
- 🍃 Wasser, Tee und Kaffee sind inbegriffen

## Wichtige Hinweise für die gemeinsame Zeit

- 🍃 Nicht Rauchen und kein Alkohol während des Retreats
- 🍃 Keine Parfums oder starken/ intensiven Duftstoffe verwenden
- 🍃 Ein respektvoller, wertschätzender und urteilsfreier Umgang miteinander





Du bist wichtig.  
Heute. Morgen. Immer.

# Preise



## Zimmerkategorie Seelodge

Eigene Seelodge inkl. Terrasse      1666.- CHF p.P.

Alle Preise inkl. Unterkunft und Verpflegung. Die individuelle Anreise ist nicht inbegriffen.

Ratenzahlungen sind auf Anfrage möglich. Jede Unterkunft kann auf Anfrage auch als Doppelzimmer genutzt werden.

# Preise



## Zimmerkategorie Baumhaus

Eigenes Baumhaus inkl. Balkon/ Terrasse

1666.- CHF p.P.

Eigenes Baumhaus inkl. Terrasse + privatem Outdoor-Whirpool

1888.- CHF p.P.

Eigenes Baumhaus inkl. Terrasse + privatem Outdoor-Whirpool + Sauna

1999.- CHF p.P.

Alle Preise inkl. Unterkunft und Verpflegung. Die individuelle Anreise ist nicht inbegriffen.

Ratenzahlungen sind auf Anfrage möglich. Jede Unterkunft kann auf Anfrage auch als Doppelzimmer genutzt werden.

# Anreise, Buchung & Stornierung

## Anreise

Das Retreat findet an einem naturverbundenen Ort zwischen Kempten und München statt, der gut mit dem Auto zu erreichen ist. Auf dem Gelände gibt es kostenfreie Parkplätze. Mit dem Auto beträgt die Fahrzeit ca. 3 Stunden 30 Min. von Zürich.

Die genaue Adresse der Unterkunft erhältst du nach deiner Buchung.

Wenn du mit öffentlichen Verkehrsmitteln anreist, gib bitte kurz Bescheid.

## Buchung

Wähle dein Wunschdatum aus:




Do 11.06.26 - So 14.06.26 | Do 30.07.26 - So 02.08.26

und sichere dir deinen Platz unter:

[www.seeliv.ch/retreatanmeldung](http://www.seeliv.ch/retreatanmeldung)

## Stornierung

Sollte sich doch etwas ändern, gelten folgende Stornierungsbedingungen:

-  bis 60 Tage vor Retreatbeginn: 100 % Rückerstattung
-  bis 30 Tage vor Retreatbeginn: 50 % Rückerstattung
-  ab 30 Tage vor Beginn: keine Rückerstattung möglich











## Über mich







Ich bin Tiziana, **ganzheitliche Gesundheitsberaterin** und **Natur & Entspannungspädagogin** und liebe echte, tiefgehende Gespräche, die Natur, Tiere und die kleinen Wunder des Alltags.

Unser Körper besitzt eine unglaubliche Weisheit und eine natürliche Kraft. Wenn wir beginnen, wieder auf diese innere Weisheit zu hören, Verantwortung für uns zu übernehmen und den Mut finden, uns selbst zu vertrauen, kann Veränderung geschehen – sanft, ehrlich und auf allen Ebenen.

Es ist mir eine Herzensangelegenheit, Menschen zu inspirieren, sich selbst näher zu kommen, ihre eigene Stärke zu spüren und mit Liebe und Achtsamkeit ihren ganz persönlichen Weg zu gehen.

# Was du bekommst

-  4 Tage im eigenen Baumhaus oder in deiner Seelodge
-  Gesunde Verpflegung vegan und glutenfrei
-  4 Workshops inkl. ein Überraschungsworkshop
-  Nutzung von Badesee, Sauna und ggf. Whirpool
-  Eine kleine, persönliche Gruppe (max. 9 Teilnehmerinnen)
-  Viel Zeit für dich

-  Vertrauen in deine eigene innere Stimme
-  Erkenntnisse, wie kraftvoll die Natur ist
-  Liebevolleren Umgang mit dir selbst und anderen
-  Ganzheitliches Verständnis und Bewusstsein für dich und deinen Körper
-  Alltagstaugliche Tools für mehr Entspannung und Selbstregulation
-  Einen geschützten Raum, in dem du sein kannst so wie du bist



# Kontakt

Alles was du brauchst, ist bereits in dir.  
Manchmal braucht es nur jemanden, der dich daran erinnert.

Bei Fragen oder Unklarheiten stehe ich dir gerne zur Verfügung.  
Ich freue mich darauf, dich im Retreat zu begrüßen.

Tiziana

+41 765 358 405  
[seeliv.info@gmail.com](mailto:seeliv.info@gmail.com)

