

Frauen(aus)zeit

Zeit für MICH

Willkommen zu unserer Frauenauszeit – einem besonderen Tag von Frauen für Frauen.

In einer Welt voller Ablenkungen und ständiger Erreichbarkeit laden wir dich ein, dein Handy beiseite zu legen und dich ganz auf dich selbst zu konzentrieren.

Ein Tag für Mich

Wir beginnen den Tag mit einem leichten Workout, das dir hilft, den Kopf freizubekommen und neue Energie zu tanken. Anschließend erwartet dich ein inspirierender Input zum Thema gesunde Ernährung, der dir wertvolle Tipps und Anregungen für deinen Alltag bietet.

Natur erleben

Gemeinsam werden wir einige der köstlichen Kräuter der Region sammeln und diese beim
gemeinsam zubereiteten Mittagessen probieren. Wir bereiten unser Essen über einem Lagerfeuer zu.

Entspannung und Inspiration

Nach dem gemeinsamen Kochen laden wir dich zu einer Meditation inmitten von sanften Schafen ein. Lass den Alltagsstress hinter dir und finde Ruhe und Klarheit in der Natur. Wir freuen uns auf inspirierende Gespräche und einen Tag voller weiblicher Kraft und Verbundenheit.



Ein Dankesfeuer

Zum Abschluss unseres besonderen Tages zelebrieren wir ein Dankesfeuer, bei dem wir unsere Erfahrungen und Dankbarkeit teilen. Lass uns gemeinsam diesen Tag in Erinnerung behalten und die Kraft der Gemeinschaft spüren.

Wir freuen uns darauf, dich bei unserer Frauenauszeit willkommen zu heißen! Schenke dir selbst diesen Tag der Entspannung und Inspiration – du hast es dir verdient!