



Wann hast Du dir das letzte Mal ganz bewusst eine Auszeit gegönnt und Zeit gefunden Dein Sein, Deine Gesundheit, Deine Wünsche und Deine Herzenthemden in den Fokus zu stellen?

## NATURALLY GOOD RETREAT

MIT ADAEZE WOLF - ERNÄHRUNGSBERATERIN, HEALTH & LIFE COACH

23. - 26. September 2021

# NATURALLY GOOD - DEINE AUSZEIT - NEUE LEBENSENERGIE TANKEN

Donnerstag, 23.9. - Sonntag, 26.9.2021

## ÜBER ADAEZE

Ich bin Adaeze, holistische Ernährungsberaterin, Autorin und Health & Life Coach. Bei mir dreht sich alles um natürliche Ernährung, Gesundheit, Natural Beauty & Anti-Aging. Ich möchte Dir zeigen, dass eine gesunde Ernährung und ein ganzheitlich bewusstes Leben kein Verzicht bedeutet, sondern Spaß macht und sich auf natürliche Weise, mit Freude und Leichtigkeit, in den Alltag integrieren lässt. Ich möchte ermutigen, motivieren und Wege aufzeigen, wie man seine Sport- & Ernährungsziele – ohne Zwang und Verzicht – auf eine natürliche Weise erreichen kann.

[www.naturallygood.de](http://www.naturallygood.de)



## WAS DICH ERWARTET

**Entspannung, gesunde Ernährung und Bewegung.** In entspannter und persönlicher Atmosphäre mit maximal 15 TeilnehmerInnen schauen wir auf unsere individuellen Wünsche und Bedürfnisse und stellen die Balance zwischen gesunder Ernährung, Bewegung und Entspannung her. Im Alpenresort Schwarz tauchst Du sofort in eine entspannte Atmosphäre ein und fühlst dich „angekommen“, um den Alltag hinter Dir zu lassen.

In diesem Retreat geht es darum, neue Lebensenergie zu tanken und den Blick wieder auf das Wesentliche zu lenken, nämlich auf DICH. Während dieser Tage bist DU der Fokus. Die Retreat-Tage sind eine wunderbare Möglichkeit, die Seele baumeln zu lassen, Entlastung zu schaffen, Ballast abzulegen und neue Kraft zu tanken, um wieder zu Deiner Mitte zu finden. Lass diese Tage für Dich zu etwas Besonderem werden.

Das Naturally Good Retreat bietet Dir unterschiedliche Workshops und Vorträge zu gesunder Ernährung, Bewegung, Entspannung, Anti-Aging und Natural Beauty an. Letztendlich entscheidest jedoch Du wonach Dir ist und bestimmst ganz nach Deinem Tempo – und ohne Zeitdruck. Diese Tage können ein wunderbarer Einstieg in eine ganzheitlich gesunde Lebensweise und/oder Tage der totalen Entspannung sein. In welche Richtung es dabei für dich geht, bestimmst Du.

## ZUM PROGRAMM

### DONNERSTAG

- individuelle Anreise
- 19.00 Uhr Get together mit gemeinsamen Abendessen

### FREITAG UND SAMSTAG

- 08.00 Uhr Yoga im Rahmen des Wochenprogramms
- 11.30 - 13.00 Uhr täglich Ernährungsworkshop zu unterschiedlichen Health Food Themen wie Clean Eating, Detox-Juicing, Meal Prep inkl. Umsetzung in der Praxis
- 17.00 Uhr Laufeinheit mit Adaeze inkl. persönliche Tipps für die Entwicklung einer gesunden Sportroutine
- zusätzliche Einzelcoachings (mit Anmeldung vorab) möglich: kostenloses Vorgespräch 30 min./ pers. Einzelcoaching wird extra in Rechnung gestellt

### SAMSTAG

- Farewell mit Vortrag „Entspannt essen und leben“

### SONNTAG

- individuelle Abreise

## INKLUSIVLEISTUNGEN

- Auf Wunsch gemeinsames Frühstück
- Schwarz Kulinarik mit Frühstückstisch, Lunch & Dinner sowie Obst, Tees & alkoholfreien Getränken den ganzen Tag über

## ZUM ALPENRESORT SCHWARZ

Unser Haus. Ein Kraftort für herzliche Begegnungen, Wohlbefinden und Weiterentwicklung. Ein Zuhause für Genießer und Entdecker. Hier treffen Menschen aufeinander, die sich selbst mit Achtsamkeit begegnen möchten. Die Gesundheits-Angebote und Retreats orientieren sich an den individuellen Bedürfnissen der Gäste. Unsere nachhaltige Philosophie ist auch in der kulinarischen Vielfalt spürbar. Genieße ausgewogene Speisen (gerne auch vegetarisch / vegan) in einem liebevoll gestalteten Ambiente. Wir gehen neue Wege und betrachten das „Wunder Mensch“ in seiner Ganzheitlichkeit.

[www.schwarz.at](http://www.schwarz.at)

## PAUSCHALPREIS PRO PERSON

**inkl Retreat & Schwarz Kulinarik**

3 ÜN im Doppelzimmer deluxe Panorama ab € 1.025,-

3 ÜN im Einzelzimmer Feldern ab € 1.112,-

Kurssprache: Deutsch Anreise: Donnerstag  
Teilnehmerzahl: min. 6 Personen | max. 15 Personen  
Anmeldung bis 14 Tage vor dem Retreat möglich.