

Dein Energie-Boost-Retreat in Schweden

Komm zurück in deiner Kraft mit diesem kombinierten Yoga und Tanz-Retreat, insbesondere bei Erschöpfung und Burn-out. Mit Groove-Dance, Stressmanagement, Yoga, Massagen und Kreativ-Workshops (Malen für die Seele) in Schweden vom 12. – 19.08.2023 - Bezuschussbar durch die gesetzlichen Krankenkassen

Deine Reiseleitung

Nicole Neumann

Seit 2005 praktiziere ich Yoga und möchte das Gefühl, dadurch mit mir und der Welt in Einklang zu sein, nicht mehr missen. Ich habe Sozialpsychologie, Soziologie und Rechtswissenschaften studiert und habe Zusatzausbildungen in systemisch-lösungsorientierter Beratung, Supervision (DGSv), Coaching und Notfallpsychologie (PSNV), bin Yogalehrerin (BYV, 642 Std, Anerkannt nach den Standards der Internationalen Yoga Alliance und den gesetzlichen Krankenkasse) und habe Weiterbildungen in Hormon-, Kinder- und Lachyoga besucht. Als langjährige Seminarleiterin und Tätigkeit in der Organisations- und Personalentwicklung begleite ich Menschen mit Freude bei Veränderungs- und Entwicklungsprozessen. Das Thema Umgang mit Stress und Burn-out ist seit über 10 Jahren mein Schwerpunkt und ich beleuchte es aus unterschiedlichen systemischen und tiefenpsychologischen Aspekten, damit du mehr Verständnis für deine Situation erhältst und du eine Veränderung vornehmen kannst, wenn das für dich dran ist. Meine Yogastunden sind geprägt von Wertschätzung, Ruhe, Humor und Besinnung auf den Schatz, den jede/r in sich trägt. Yoga ist für mich ein Mittel, Selbstfürsorge praktisch zu erleben und Frieden in der (inneren und äußeren) Welt zu stärken. Ich fühle mich durch die vielen wundervollen Erfahrungen und Erkenntnisse, die ich selbst durch Yoga erleben und erfahren durfte, reich beschenkt und freue mich, dies alles an dich weiterzugeben.



Ines Skobijn

Die, die eine Hand reicht, dich wieder aufblühen sehen will. Frau, Mutter, Schwester, Groove-Facilitator, Lebensfreude- Trainerin, Wellness Masseurin, Künstlerin und noch so vieles mehr. Ich glaube an Menschen und an all ihre wunderbaren Fähigkeiten und an die Möglichkeit zu heilen. An liebevolle Unterstützung, Zusammenhalt und daran, dass diese Welt ein guter Platz ist. Wir brauchen mehr Gemeinschaft um durch diese Zeit zu kommen. Mehr Miteinander und Füreinander um selbst zu wachsen und all den Trubel im Außen ertragen zu können. Oder auch das Alleinsein und die Einsamkeit. Den Tanz und Selbstfürsorge, die Erlaubnis, die wir uns selber geben uns gut um uns selbst zu kümmern. Seit vielen Jahren steht dies im Mittelpunkt meiner vielfältigen Arbeit mit Menschen.