SELFNESS *Retreat*

Für das Beste in Dir selbst.

20.–24. Jänner 2027



5 Tage. Trainer. Impulse.

TCM + Ernährung + QI
Bewegung + Schlaf
Breathwork + Yoga

Seevilla Wolfgangsee – dein Kraftplatz

Freu dich auf inspirierende Impulse, wertvolle Begegnungen und praktische Anregungen, die dich auch über das Retreat hinaus begleiten.

seevilla-wolfgangsee.at

seevilla



Alexandra Senjak - TCM Ernährungsberaterin



Alexandra Planberger - Yoga



Dr. Christoph Nitschke - Schlaf & Regeneration



Elisabeth Soltesz - Breathwork

Neue Impulse für ein Leben im eigenen Gleichgewicht.



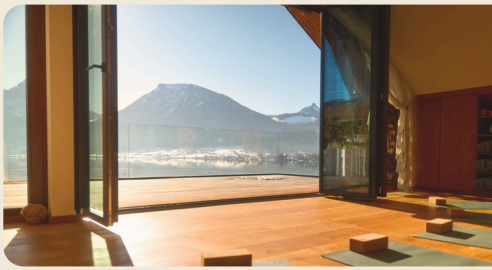
WISSEN & GESUNDHEIT BY ALEXANDRA

- **TCM verstehen:**
  Grundlagen, Yin & Yang und die 5 Elemente
- **Ernährung nach TCM**
- **Gesundheit & Lebenspflege**
- **Kochworkshop: Buchweizenbrei**



KULINARIK
Ledererhaus - Genuss mit TCM Impulsen
Frühstück | Mittagessen | Abendessen

ZUSÄTZLICHE PERSÖNLICHE BERATUNG
30 Min. individuelle TCM-Ernährungsberatung
Alexandra Senjak



YOGA
4 Morgeneinheiten à 50 Min.
Alexandra Planberger

BREATHWORK
Kraft des Atems à 90 Min. *Elisabeth Soltesz*

SCHLAF | REGENERATION
Vortrag - Schlaf und Bewegung
Workshop - In Bewegung zur Ruhe kommen
Dr. Christoph Nitschke

SUITEN & ZIMMER | WELLNESS
5 Tage - 4 Nächte | Massage - Seeblick - SPA
ab € 1.188,- p.P. im Einzelzimmer Early Bird

seevilla
WOLFGANGSEE



Franziska Gastberger - deine Gastgeberin

Hotel Seevilla Wolfgangsee
& Restaurant Ledererhaus
+43 6138 200 55
Markt 17
5360 St. Wolfgang
Österreich

seevilla-wolfgangsee.at

Scanne mich!

Neugierig geworden?

Sichere dir schon jetzt Deinen Platz
mit einer E-Mail und dem Betreff
„Selfness Retreat“ an welcome@seevilla.co.at.

Wir freuen uns auf Deine Anfrage!