

“

Wer neu anfangen will, soll
es sofort tun, denn eine
überwundene Schwierigkeit
vermeidet hundert neue.

KONFUZIUS

KONTAKT



SPACE AND LIFE
Claudius F. Albrecht
Penningbergstr. 41
A - 6361 Hopfgarten
+43 650 333 5 111

albrecht@spacenadlife.com
www.spaceandlife.com



RETREAT “SELF CARE”

19.06. - 22.06.2025

Intensiv, individuell,
wahrhaftig.
Eine verändernde Erfahrung.

RAHMEN

SEMINARORT

Das Montessorihaus Wörgl
Angather Weg 14
A-6300 Wörgl

AUSGLEICH

Retreat 19.06. - 22.06.2025
Euro 380.- pro Person (ohne MWST)
inkl. Seminarstunden, Pausensnacks, Arbeitsmittel
exkl. Anreise, Unterkunft, Verpflegung,
Versicherung etc.
Bitte eine Decke, ein Sitzkissen und bequeme,
wenn möglich helle Kleidung und Schreibsachen
mitbringen.

ANMELDUNG

Retreatleitung: Claudius F. Albrecht, Life Coach
Schriftliche Buchung: albrecht@spaceandlife.com
Anmeldeschluss: 01.06.2025
Das Retreat findet ab einer Gruppengröße von 8
Teilnehmenden statt und ist auf 15 Teilnehmende
begrenzt.

Der Seminarbeitrag ist mit der Buchung geschuldet,
vor Seminarbeginn in bar zu begleichen und nicht
erstattungsfähig. Die Teilnahme am Retreat erfolgt
in eigener Verantwortung und der/die Teilnehmende
erklärt, physisch und psychisch zur Teilnahme in
der Lage zu sein. Mit der Buchung stimmt der/die
Teilnehmende diesen Bedingungen zu.

Bei Absage des Seminars durch den Organisator
(Krankheit, Unfall, zu geringer Teilnehmerzahl etc.)
wird die gesamte Seminargebühr rückerstattet.
Weitere Ansprüche bestehen nicht.

PROGRAMM

DONNERSTAG 19.06.25	14 - 17 UHR
FREITAG UND SAMSTAG 20./21.06.25	09 - 12 UHR 14 - 17 UHR
SONNTAG 22.06.25	09 - 12 UHR

RETREAT “SELF CARE”

GUT ZU DIR - GUT ZU ANDERN

Weiterentwicklung für Menschen, Die
bewusster und liebevoller mit sich und
andern umgehen wollen.

SELF CARE – FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

Vielleicht fühlst Du Dich oftmals erschöpft,
ausgelaugt und innerlich uneins, weil Du in
Deiner beruflichen oder sozialen Tätigkeit viel
Verantwortung trägst, für andere täglich Deine
volle Präsenz gibst und Du selbst dadurch
oftmals zu kurz kommst?

In diesem Retreat lernst Du Methoden kennen,
um in schwierigen Situationen im Alltag, sowie
in Krisen, besser bei Dir zu bleiben und
verständnisvoller mit Dir umzugehen. Du lernst,
Dich selber zu stärken, anstatt nach
Selbstoptimierung zu streben und Bestärkung
im Aussen zu suchen.
Entscheide wieder selber, was Du aufnehmen
und wovon Du Dich schützen wirst.