

# Das Retreat 2025 in Tirol

## *Stille, Meditation und Wanderungen in den Bergen*



### **Acht Tage**

vom 24. Mai 2025 - 31. Mai 2025  
in einem  
Tiroler Bauernhaus in Fügen.

### **Coaching Individual**

**Anette Schirmer**

[schirmer-rusch@coaching-individual.de](mailto:schirmer-rusch@coaching-individual.de)

Telefon: 01785057011

# Unsere Retreats

**Unsere Retreats sind schöne Auszeiten um Kraft zu tanken und sich tief zu erholen.**



Seit über 20 Jahren bietet Anette Schirmer neben Ausbildungen und Business - Coachings für Führungskräfte regelmässig Schweigertretreats für kleine Gruppen bis zu 10 Personen an ausgesucht schönen Orten an.

**Unsere innere Anbindung und klare Ausrichtung - die grösste Kraftquelle in dieser Zeit.**

Die heutige Zeit ist für uns alle herausfordernd. Es genügt nicht mehr, für ein paar Minuten auf einem Kissen zu meditieren oder sich auszuruhen - um sich kurz darauf wieder in den vielen Themen des Alltags zu verlieren, von sich wegzugehen.

Wir brauchen vielmehr einen grundlegenden Boden, der uns trägt - eine Mitte, zu der wir immer wieder zurückkehren können.

**Hilfreich ist eine klare Ausrichtung darüber, was uns in der jetzigen Lebensphase wirklich wichtig ist, wie wir leben wollen und wer wir sein möchten. Erst daraus ergibt sich, welche Schritte wir gehen könnten und was wir loslassen werden.**

Wenn wir möchten, unterstützt uns in unseren tiefsten Fragen und Anliegen eine Öffnung und Anbindung an unsere höchste Kraft und unser höchstes Licht, das jedem Menschen ganz direkt und zu jeder Zeit zur Verfügung steht. Es ist eine Möglichkeit, die wir nutzen können - wo immer wir sind.

**Um diese Verbindung herzustellen und zu halten braucht es eine klare Absicht, Übung und ein Etablieren im Alltag.**

Das Retreat bietet viele alltagstaugliche Ansätze und Übungen, die in den Alltag nach Hause mitgenommen und angewandt werden können.

## **Unser Rückzug**

### **Stille, Meditation und Wanderungen in der Kraft der Berge**

Wir werden für eine Woche in einem sehr schönen Bauernhaus mit Garten in Tirol sein. Wir sind still, meditieren gemeinsam und gehen in täglichen Wanderungen in die wunderbare Natur.

In der Energie der Berge tanken wir auf, kommen zu uns, reflektieren, richten uns aus. Wir essen sehr gut, sind zu festen Zeiten in der Gruppe und haben immer wieder viel Zeit für uns selbst.

**Das Retreat hat einen Rhythmus, in den sich alle Teilnehmer/innen einfach hineinfallen lassen können. Es ist für alles gesorgt.**



# Unser Tiroler Bauernhaus



## Das Haus

Wir wohnen in einem wunderschönen, alten Tiroler Bauernhaus mit Blick auf die Berge, haben eine Terrasse und schönen Garten zur Entspannung und Rückzug.

Das Haus ist geräumig und es gibt genug Platz im und um das Haus.



## Die Zimmer

Du kannst ein Einzelzimmer für Dich wählen - oder als Paar mit PartnerIn im Doppelzimmer sein.

Das Haus ist ein traditionelles, altes Tiroler Bauernhaus und von innen frisch saniert.

Alle Zimmer sind schön und freundlich.



## Die Gruppe

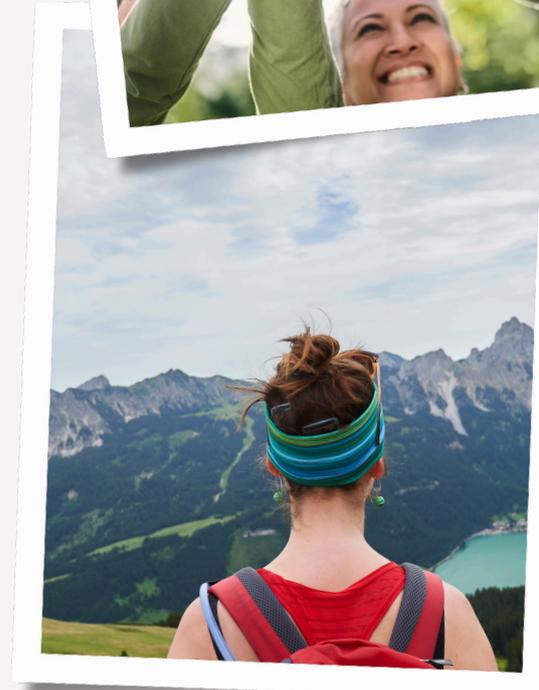
Es erwartet Dich eine schöne Atmosphäre in einer freundlichen und achtsamen Gruppe. Wir haben es gut miteinander und eine schöne Zeit - und sind auch immer wieder ganz für uns.



## Der Ort

Das Haus ist in Fügen und liegt ruhig in einem malerischen Ort im Zillertal.

Die genaue Adresse wird Dir nach der Anmeldung bekanntgegeben.



## **Kosten**

Auch diesmal bleibe ich bei meiner Grundhaltung, dass Retreats für interessierte Menschen erschwinglich sein müssen und halte meine Honorare in einem Bereich, der eine Teilnahme möglich macht.

### **Kosten für das Retreat im EZ**

inkl. einem reichhaltigen Frühstück, Meditation, geführten Wanderungen, Getränke (Snacks, Tee, Kaffee, Obst am Tag)

**„Super Early bird“ bis 15 August 2024 : 890 Euro**

**Danach: 950 Euro**

### **Kosten für das Retreat im DZ (nur für Paare)**

Inkl. einem reichhaltigen Frühstück, Meditation, geführten Wanderungen, Getränke (Snacks, Tee, Kaffee, Obst am Tag)

**„Super Early bird“ bis 15. August 2024: 800 Euro pro Person**

**Danach: 890 Euro**



## **„Ich möchte dabei sein!“**

### **Zahlung und Anmeldung und Konto**

**Sollten wir uns noch nicht persönlich kennen, lernen wir uns kurz über zoom kennen. Bitte sende mir eine Mail, dann vereinbaren wir einen Termin.**

Du erhältst einen Platz, wenn Du Dich verbindlich anmeldest.

Hierfür ist eine Mail an mich sowie eine Anzahlung in Höhe von 100 Euro auf folgendes Konto nötig (bitte Anzahlung Retreat und Name auf den Überweisungsträger).

Mail an: [schirmer-rusch@coaching-individual.de](mailto:schirmer-rusch@coaching-individual.de)

Nach Deiner mail erhältst Du eine Rechnung.

### **Bank:**

Anette Schirmer-Rusch

Commerzbank Berlin

IBAN DE49 1004 0000 0683 3230 00

### **Restzahlung**

Die Restzahlung erfolgt am 15. November 2024 auf das og Konto.

### **Rücktritt:**

Bis zum 1.11.2024 kannst Du von dem Retreat zurücktreten.

Einbehalten wird lediglich Deine Anzahlung in Höhe von 100 Euro als Bearbeitungsgebühr.

Danach ist eine kostenfreie Stornierung aus Planungsgründen nicht mehr möglich.

### **Empfehlung - Freunde und Partner**

Ihr könnt dieses Retreat gerne einem Freund/Freundin oder Partner/in empfehlen.

Wenn Interesse besteht, sollten diese sich bitte kurz mit mir in Verbindung setzen.

Ich freue mich sehr auf Euch und eine wunderbare, gemeinsame Zeit!

Ganz herzliche Grüße,

Anette

