



Frauenretreat vom 04.-06.09.26

Ort: Sampurna Seminarhaus,
Wiesbaden (bei
Frankfurt/Main)

***Wann hast du dich zuletzt in deinem Körper wirklich wohlgefühlt?
Wann hast du dich kraftvoll, stabil und energiegeladen gefühlt –
und wann hast du die Signale deines Körpers zuletzt ignoriert?***

Dieses Frauenretreat lädt dich ein, bewusst Abstand vom Alltag zu nehmen und dir Zeit zu schenken – für deinen Körper, deinen Zyklus und den Austausch mit anderen Frauen.

Worum es geht:

Viele Frauen tragen so viel auf ihren Schultern: Verantwortung, Erwartungen, emotionale Lasten. Sie funktionieren, ohne innezuhalten – und verlieren dabei den Kontakt zu ihrem eigenen Rhythmus, ihrem Zyklus und den leisen Signalen ihres Körpers. Oft zeigt sich das in tiefer Erschöpfung und Zyklusstörungen – als sanfter, aber deutlicher Ruf nach mehr Achtsamkeit und Selbstfürsorge.

In dem Retreat geht es darum:

- **dich wieder zu fühlen,**
- **aufzuhören, gegen dich selbst zu kämpfen**
- **deinen Körper und deinen Zyklus bewusst wahrzunehmen,**
- **die Signale deines Körpers besser zu verstehen und zu erkennen, was dir in den jeweiligen Zyklusphasen wirklich hilft**
- **und dein Leben stärker nach deinen Bedürfnissen auszurichten**

Reserviere noch heute! Plätze sind begrenzt!

Gerne per Mail:
alisa.frauencommunity@gmail.com





Was dich erwartet

- ✦ Wir gehen auf deine Bedürfnisse ein: deine hormonellen Belastungen und Themen fließen in die Gestaltung ein (vorherige Abfrage)
- ✦ Praktisches Zykluswissen: Verstehe deinen Zyklus und lerne, im Einklang mit deinem Körper und deiner Energie zu leben.
- ✦ Selbstfürsorge & Selbstreflexion: Sanfte Übungen unterstützen dich dabei, dich selbst bewusster wahrzunehmen und liebevoller mit dir umzugehen.
- ✦ Tiefe Bewusstseinsarbeit: Elemente aus Fogo Sagrado, Meditationen und Selbstliebeübungen verbinden dich mit deiner inneren Kraft.
- ✦ Ehrlicher Austausch und Gemeinschaft in einem geschützten, wertschätzenden Raum.

Für wen ist dieses Retreat?

Für Frauen, die...

- sich im Alltag oft selbst zurückstellen
- sich müde oder überfordert fühlen
- ihre Hormone und ihren Zyklus besser verstehen möchten
- lernen wollen, ihre Energie bewusster einzuteilen
- sich nach ehrlicher Verbindung und Austausch sehnen
- und ein Bewusstsein für die eigenen Bedürfnisse entwickeln wollen

Reserviere noch heute! Plätze sind begrenzt!

Gerne per Mail:
alisa.frauencommunity@gmail.com





Was du mitnimmst

- ✓ ein klares Verständnis für deinen Körper und deinen Zyklus
- ✓ mehr innere Ruhe und Orientierung
- ✓ konkrete Werkzeuge für einen gesunden Zyklus, Selbstfürsorge und Selbstreflexion
- ✓ ein besseres Gespür für deine Grenzen
- ✓ mehr Sicherheit im Umgang mit deinen Bedürfnissen
- ✓ Impulse, um dein Leben stärker im eigenen Rhythmus zu gestalten

Dieses Retreat schenkt dir Raum, um deinen Körper wieder bewusster wahrzunehmen und ihm zuzuhören.

Wenn du dir genau das wünschst, bist du hier richtig.

Dein Angebot:

699Euro
anstatt ~~799Euro~~

(zzgl. Unterkunft und Verpflegung)
Preis gilt bis zum 30.03.2026

Deine Gastgeberinnen:



Aline Lego: Emotions- und Gesundheitscoach



Isabelle Wientzek: Hormon- und Ernährungsberaterin

Reserviere noch heute! Plätze sind begrenzt!

Gerne per Mail:
alisa.frauencommunity@gmail.com



Infos zum Veranstaltungsort:

Sampurna Seminarhaus in der Nähe von Frankfurt am Main, umgeben von wunderschöner Natur, lädt zum Entspannen und Abschalten ein.

Versorgt werden wir mit leckerer vegetarischer/veganer Küche aus biologischem Anbau.

Anreise: Freitag 04.09.2026 ab 16Uhr

Seminarbeginn: 17Uhr

Ende: Sonntag, 06.09.26 um 16Uhr

Auschecken aus den Zimmern 10Uhr

Unterkunft und Verpflegungskosten:

Bitte buche dein Zimmer direkt beim Seminarhaus unter:
<https://sampurna-seminarhaus.de/>

Unter dem Reiter "Für Gäste" ➡ "Preise&AGB" kannst du dein Zimmer buchen. Gib als Veranstaltung: "Frauenretreat" an.

(Die Kosten sind nicht im Preis des Retreats enthalten.)

2 Übernachtung inkl. bio-vegetarische Vollpension; Pausenverpflegung, Sauna, Parken, W-Lan etc.	Tage	Nächte	Allinclusiv Preis p.P. für die gesamte Zeit
Einzelzimmer Comfort plus	2	2	330 €
Einzelzimmer Comfort	2	2	310 €
Einzelzimmer Standard	2	2	290 €
Doppelzimmer De Luxe	2	2	310 €
Doppelzimmer Standard	2	2	270 €
Mehrbettzimmer Comfort	2	2	240 €
Zelt/Wohnmobil	2	2	200 €
Tagesgast mit Mittag- und Abendbuffet inkl. Kaffee, Tee & Pausenbuffet	2	2	154 €



Reserviere noch heute! Plätze sind begrenzt!

Gerne per Mail:
alisa.frauencommunity@gmail.com