

ONE DAY

MET TIME
RETREAT

by Peter Praunsmann

04.02.24

ZENIYO

Brügge / ca. 1 Std von HH

MEDITATION & BREATHWORK
YOGA & PILATES
COACHING & WORKSHOP

*HERZLICH WILLKOMMEN ZU
EINEM TAG NUR FÜR DICH!*

Zeit die wir uns nehmen, ist Zeit die uns etwas bringt - getreu diesem Motto lade ich dich ein, einen ganzen Tag etwas für Körper, Geist, Seele und vor allem für DICH zu tun.

Beobachte deine Gedanken in ruhigen Meditationen, bringe deinen Körper zu Kraft und Beweglichkeit bei fließender Yoga- und kräftiger Pilates-Einheit und Sorge für Klarheit und Fokus bei verschiedenen Coaching Workshops.

Es ist für mich eine absolute Herzensangelegenheit, Menschen an einem magischen Ort zusammenzubringen, die gemeinsam etwas für ihre körperliche und mentale Gesundheit tun.

Ich freu mich riesig auf dich!
Dein Peter

LOCATION



ZEIT FÜR DIE BESONDERE ATMOSPHÄRE

Ein Ort, der die Seele tanzen lässt. Ein Ort, der Natur und Moderne in Perfektion verbindet. Ca. 1 Std. Fahrzeit von Hamburg, zwischen Neumünster & Kiel liegt das ZENIYO im Örtchen Brügge. Für mich der perfekte Ort, der meine Werte vereint: Ehrlichkeit, Naturverbundenheit, Einzigartigkeit. Übrigens auch mit der Bahn zu erreichen - der Bahnhof Bordesholm liegt 15 Geh-Minuten vom ZENIYO entfernt.

www.zeniyo.de

www.instagram.com/Zeniyo_

*COACHING
MEDITATION
YOGA
PILATES*



ZEIT FÜR MENTALE & KÖRPERLICHE GESUNDHEIT

Ein gesunder und starker Körper liebt es in alle Richtungen bewegt zu werden - egal ob beim Yoga oder Pilates, Beweglichkeit und Kräftigung ist das Fundament für dein ganzheitliches Wohlbefinden. Mit geführten Meditation- und Atemübungen findest du schnell und einfach Zugang zur Kraft deiner Gedanken.

In unseren Coaching Sessions sorgen wir für Klarheit und geben deinen Gedanken gehör und die nötige Aufmerksamkeit für dein ganz persönliches Glück.

PROGRAMM

SONNTAG 04.02.24



Bis 9.00 Uhr **INDIVIDUELLE ANREISE**

9.00 Uhr **WELCOME**

Wie schön, dass du da bist. Wir nehmen uns bei Kaffee oder Tee kurz die Zeit an diesem magischen Ort an zu kommen.

9.30 Uhr **MEDITATION & YOGA FLOW**

ANSCHL. COACHING IMPULS „GEHÖRT DAS ZU MIR ODER KANN DAS WEG?“

Es erwartet dich eine Meditation zum Thema „los lassen“ und im Anschluss ein kraftvoller YogafLOW mit Fokus auf deine Wirbelsäulen- und Hüftbeweglichkeit.

Loslassen kann so einfach sein - und doch halten wir an vielen Dingen und „Altlasten“ fest. Doch warum wir daran fest halten und was es uns vielleicht auch bringen kann, wenn wir weiter daran fest halten, prüfen wir in der kurzen Coaching Einheit. Wir finden gemeinsam eine Antwort auf die Frage: Gehört das zu mir oder kann das weg?

12.00 Uhr **LUNCH**

Wir stärken uns bei einem hausgemachten veganen Mittagessen in gemütlicher Runde. Hier ist Zeit für offenen Austausch und geselliges Miteinander.

13.30 Uhr **COACHING & WORKSHOP**

Das Leben schreibt die schönsten Geschichten. Nun ist es an der Zeit, dass du deine eigene Geschichte schreibst. Mit absoluter Klarheit gehen wir dem Mythos „Manifestieren“ auf den Grund und du lernst endlich richtig zu manifestieren, damit du alles in dein Leben ziehst, was dich glücklich macht. So werden Erfolgsgeschichten geschrieben! Doch richtig Manifestieren will gelernt sein - erfahre die Gründe, warum sich manche Wünsche bei dir noch nicht erfüllt haben und womöglich auch nie erfüllen werden.

15.30 Uhr **POWER PILATES**

Es erwartet dich eine kräftigende Pilates-Stunde die darauf zielt, deine Rumpf- und Bauchmuskulatur zu kräftigen. Denn eine starke Mitte ist der Ursprung für Aufrichtung, innerer Haltung und das Vertrauen auf dein Bauchgefühl.

17.00 Uhr **MEDITATION & YIN YOGA „TIME FOR EMOTIONS“**

Wir geben dem Körper das was er nach so einem Tag braucht: Länge, Luft und Lebensfreude. Wir geben dem Geist das was er nach so einem Tag braucht: Kraft, Kreativität und Klarheit. Wir geben der Seele das was sie nach so einem Tag braucht: Fülle, Fürsorge und Freiheit.



*"YOU MUST LOVE AND
CARE FOR YOURSELF,
BECAUSE THAT'S WHEN
THE BEST COMES OUT"*

TINA TURNER

ONE DAY METIME RETREAT BY PETER PRAUNSMÄNDTL

Preis pro Person:
Frühbucher 249 EUR (bis 01.01.24)*
289 EUR (ab 02.01.24)

*Inklusivleistungen:
Retreat Programm 9 bis ca. 18 Uhr
Welcome Geschenk
Getränke, Snacks, Mittagessen und Smoothie am Nachmittag
Ausstattung wie Matten, Kissen, Decken, Handtücher

Indiv. Spa-Nutzung im Anschluss des Programms nach vorheriger
Anmeldung / Verfügbarkeit möglich, 25 EUR pro Person.

Zur Anmeldung & Buchung:
peter.praunsmadntl@gmail.com





Peter Praunsmändtl & Peppi
Zertif. HEALTH & LIFE COACH
Carsten-Rehder-Straße 56
22767 Hamburg
+49 (0) 1728966293

www.peter-praunsmaedtl.de

[@peter_praunsmaedtl](https://www.instagram.com/peter_praunsmaedtl)