

# Das sind wir

Hedwig Rees



Ich bin selbstständige Heilpraktikerin mit eigener Praxis und Seminarhaus, sowie Prokuristin in einem metallverarbeitenden Betrieb. Meine vielfältigen Interessen und Aufgaben erfordern ein hohes Maß an Leistung, Strukturiertheit und Organisationstalent. Ich habe gelernt, dass auch ich mit meinen Kräften haushalten muss. Man kann die Welt nicht an einem einzigen Tag auf den Kopf stellen und umdrehen. Daher erschaffe ich mir immer wieder kleine Auszeiten und Inseln der Ruhe. Als ausgebildete Mental- und Meditationslehrerin liebe ich es zu meditieren. Kraft schöpfe ich aus der Natur und von der Begegnung mit wundervollen, lieben Menschen.

Beate Sieber



Als selbstständige Heilpraktikerin auf dem Gebiet der Psychotherapie, ausgebildet in Systemischer Therapie, Mutter von 4 lebhaften Jungs, Hundemama, Familienmanagerin und Ehefrau durfte ich lernen, wie wichtig es ist, mir meine Auszeiten zu schaffen. Heute finde ich diese in der Meditation, der Selbstfürsorge und dem Mitgefühl mit mir selber, aber auch in einem Plausch mit meiner lieben Freundin und einem Stück Kuchen – und manchmal auch ein Zweites.

Wer die Gegenwart genießt,  
hat in der Zukunft eine  
wundervolle Vergangenheit.

# Auszeitwoche

Frauen-Wohlfühlreise  
ans Stettiner Haff

**Reserviere dir deinen Platz**  
und erlebe das Wochenende,  
das nur für dich gemacht ist.

Anmeldung und  
weitere Informationen unter:

[Hallo@seelenlaecheln.de](mailto:Hallo@seelenlaecheln.de)



Seelen Lächeln

# Wohlfühlreise

von 18.05.-25.05.2025

Gönn' dir eine exklusive Auzeitwoche voller Entspannung, Wohlfühlmomenten und verbinde dich mit dir selbst!

Dich erwartet ein:

- 🍃 ganz besonderes Ambiente,
- 🍃 Selfcare, welche deine Seele streichelt,
- 🍃 Yoga-Einheiten zum Abschalten und Energie tanken,
- 🍃 Malerische Spaziergänge in der Natur und
- 🍃 unvergessliche Momente mit wunderbaren Frauen in einer kleinen Gruppe.

Nimm dir Zeit für dich selbst und lass den Alltagsstress hinter dir. Tauche ein in eine Woche voller Ruhe und Gelassenheit. Trete mit dir selbst in Kontakt - finde und stärke deine innere Balance. Erinnerung dich daran, dir selbst mit Wertschätzung und Mitgefühl zu begegnen.

Verwöhn' dich - du hast es dir verdient!

Wir freuen uns auf Dich,

Beate und Hedwig

Die Auzeitwoche erfolgt im Rahmen des Projektes Seelen Lächeln und ist mit viel Liebe geplant.

Wichtig ist uns ein Ausgleich zwischen Programm und Freizeit, die jeder für sich hat.

Freu dich auf verschiedene Tage.

## Tagesablauf

der Tag gehört dir

8:30 Uhr	Frühstück
9:30 Uhr	Morgenmeditation und kleine Yogaeinheit
10:15 Uhr	Selfcare-Workshop Lernzeit mit praktischen Anwendungen für den Alltag zu den Themen: Selbsterfahrung, Weiblichkeit stärken, Achtsamkeit, Selbstmitgefühl und Selbstfürsorge
12:30 Uhr	Mittagssnack danach Zeit zur freien Verfügung: Langer Spaziergang oder Schwimmen im See
15:30 Uhr	Kaffeepause mit gemeinsamen Austausch und Reflexion
19:00 Uhr	Abendmeditation
19:30 Uhr	Abendessen
20:30 Uhr	Wohlfühlmomente Zeit für Dich: Genieße die Ruhe und Stille



## Inklusivleistungen

1.296 € pro Person

- 🍃 Aufenthalt in einer liebevoll gestalteten Unterkunft mit Übernachtungen im Doppelzimmer
- 🍃 Sauna- und Ruderbootnutzung
- 🍃 Wäschepaket [Bettwäsche, Badehandtuch, Handtuch]
- 🍃 W-Lan
- 🍃 Kaminofen
- 🍃 Natur pur in Fülle im großen Garten
- 🍃 Ausflug nach Greifswald
  
- 🍃 Köstliche, gesunde Mahlzeiten für Körper und Geist durch einen eigenen Koch [Frühstück, Kaffeepause, Abendessen, Getränke]

Seminar- und Wohlfühlprogramm, unter fachkundiger Anleitung: Raindropanwendung mit ätherischen Ölen, Walk and Talk mit Beate und Hedwig, ätherische Öle schnuppern, Begegnung mit deinem Inneren Kind, Bewusstseinschulung, ...

**Bei Bedarf sind wir jederzeit für dich da.**