



Achtsame Auszeit für Körper, Geist und Seele

Mindful Self-Care Frauen Retreat im Waldviertel

mit Ulrike Zika & Christa Rameder

7. – 10. Jänner 2027 (4 Tage / 3 Nächte)



Zu Jahresbeginn, wenn das Waldviertel in winterlicher Stille ruht, laden wir dich ein, innezuhalten und dich bewusst für das neue Jahr auszurichten.

Welche deiner Werte soll das Neue Jahr bestimmen? Wohin willst du deine Energie und Aufmerksamkeit lenken? Wie willst du dir selbst, anderen und deiner Mitwelt begegnen?

Wir üben gemeinsam Meditation und Kontemplation, wir verbinden

uns mit unserer inneren Weisheit und wir erleben die Kraft der Verbundenheit.

Dieses Retreat will dich daran erinnern, dass du Teil eines großen, lebendigen Netzwerks bist. Jede kleine Veränderung in dir wirkt über dich hinaus in deine Beziehung zur Welt.

Mindful Self Care Frauen Retreat: Ein winterliches Wochenende, das dich mit dir selbst, mit anderen und mit der Natur verbindet.

Die Zeiten

Do 16-18 Uhr und 19:30-21:00 Uhr

Fr, Sa jeweils 9-13 sowie 15-18 Uhr und 19:30-21:00 Uhr

So 9-13 Uhr, Abschluss nach dem Mittagessen, ca. 15 Uhr



Was dich erwartet

- **Meditation & Kontemplation:** Innehalten und neu ausrichten
- **Selbstfürsorge & Herzensweisheit:** Gut für dich selbst sorgen und dich mit deinem Herzen verbinden.
- **Winterliche Naturzeit:** Dich als Teil der Natur wahrnehmen und mit dem Winter in Beziehung gehen.
- **Rituale des Nährens:** Kraftquellen erschließen und Verbundenheit entdecken
- **Bewusste Entscheidungen treffen,** worauf du im Neuen Jahr deine Aufmerksamkeit lenken möchtest.

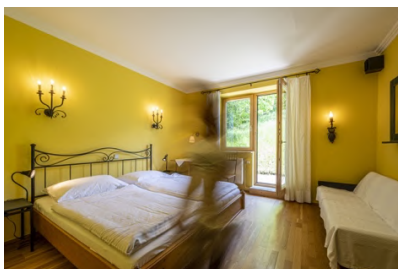
Voraussetzungen für die Teilnahme

Für dieses Retreat brauchst du keine Vorerfahrung, nur die Offenheit, dich auf dich selbst und die Gruppe einzulassen. Willkommen sind alle Frauen, die inmitten dieser herausfordernden Zeit ihre innere Stärke und Verbundenheit nähren möchten. Bitte beachte: Es handelt sich um eine Achtsamkeits- und Selbsterfahrungszeit, nicht um Therapie.

Der Seminarort



Im Herzen des Waldviertels, umgeben von den stillen Wäldern des Weinsberger Waldes, liegt das familiengeführte *Gästehaus Am Lebensweg* in Gutenbrunn, ein Ort für Ruhe, Gemeinschaft und achtsame Begegnung.





Das Haus strahlt eine warme, persönliche Atmosphäre aus. Die Zimmer sind liebevoll gestaltet und schenken Geborgenheit. Kulinarisch wirst du mit regionalen und saisonalen Spezialitäten verwöhnt. Die Mahlzeiten sind auf die Bedürfnisse des Retreats und der Teilnehmenden abgestimmt und werden so zu einem nährenden und wohltuenden Teil der gemeinsamen Zeit.



Die hauseigene Sauna lädt dazu ein, dich zu entspannen und loszulassen. Zusätzlich kannst du Shiatsu-Behandlungen direkt im *Gästehaus Am Lebensweg* buchen. Die winterlichen Wälder und der nahe Edlesberger Teich schenken dir Stille und Weite. Wir befinden uns in einer Landschaft, die dich entschleunigt und dir die Möglichkeit gibt, zum Wesentlichen zurückzukehren.

Mehr Infos zum Haus auch auf <https://www.juster.jetzt/>

Kosten

Seminarkosten: 590,00 € inkl. 20% MWSt.

Mit Frühbucharbonus: 490,00 € inkl. 20% MWSt. bis 30. September 2026

„Bring your friend“-Rabatt: Minus 50,00 € pro Person

Zimmer im *Gästehaus Am Lebensweg* (oder in einer naheliegenden Pension) inkl. Vollpension:

330,00 € inkl. MWSt. im DZ / 390,00 € im EZ

Die Gruppe

Ab mindestens 8 Frauen und mit maximal 16 Teilnehmerinnen ist unsere Gruppe komplett.



Die Seminarleiterinnen

Christa Rameder, MA



Christa ist MBSR-Trainerin, Yoga- und Kinder-Yoga-Lehrerin sowie Diätologin mit langjähriger Erfahrung in Gesundheitsmanagement und -förderung. Seit über 15 Jahren begleitet sie Menschen mit viel Achtsamkeit und Freude dabei, Ruhe zu finden, in ihre Kraft zu kommen und das Leben bewusster zu gestalten.

Ulrike Zika, MSc



Ulrike ist Dipl. Sozialarbeiterin & Sozialpädagogin, Ernährungsberaterin nach TCM, Trained Teacher for Mindful Self-Compassion (MSC) sowie Autorin zahlreicher Bücher. Mit einem MSc in Achtsamkeit in Bildung, Beratung & Gesundheitswesen begleitet sie Menschen mit Herz, Klarheit und Humor dabei, achtsam zu leben, Selbstfürsorge zu üben und Verbundenheit zu stärken.

Weitere Infos und Anmeldung

Christa Rameder

info@momenteleben.at

Tel. 0043 664 7836473

oder

Ulrike Zika

mail@ulrikezika.com

Tel: 0043 676 6750500