

# GESUNDHEITS-RETREAT

»Der Zusammenhang Innen & Aussen.«

Wissen, Bewusstheit, Selbstverantwortlichkeit – Gesundheit verstehen und in Selbstwirksamkeit leben.





# GESUNDHEITS- RETREAT

## »ZUSAMMENHANG INNEN & AUSSEN«

Wissen, Bewusstheit, Selbstverantwortlichkeit – Gesundheit verstehen, erleben und in Selbstwirksamkeit leben.

Gesundheit ist ein Zustand des Wohlbefindens, im Einklang sein mit sich selbst - auf körperlicher, mentaler und geistiger Ebene. Daran erinnern wir Dich in unserem Retreat. Dafür braucht es ebenso einen besonderen Ort, einem zum Wohlfühlen, zum Einlassen und Entspannen. Der Vanilla Hof lädt Dich genau dazu ein. Hier begegnen Dir Raum, Natur, Ruhe, Mensch & Tier, um in Verbindung zu gehen, zu entschleunigen, zu entspannen. Wir betten Dich ein in Wissen, Zusammenhänge, Erlebnisse, um zu verstehen, dass weniger oft mehr ist, auch um gute Entscheidungen treffen zu können.

**Datum:** 12.06. – 15.06.25

**Zeiten:** Anreise Donnerstag 15 – 16 Uhr · Abreise: Sonntag ab 14 Uhr

**Retreat-Ort:** VANILLA HOF® · Falkenhofstrasse 9 · D 06618 Wethau/Naumburg

**Unterkunft:** in der hofeigenen Gäste-Villa (Hotelzimmer mit eigenem Bad und Balkon)

**Kursleitung:** Silke Loebel – Kommunikations- & Leadership-Expertin für Mensch & Pferd, Problem/Traumapferde-Therapeutin, Yoga-Lehrerin

Frank Wagner – Mut-Experte, Freundlichkeits-Pädagoge, Mentoring & Beratung für Kinder, Jugendliche & Familien

Grit Hähne – Sinnfindungs- & Lifestyle-Coach, Unternehmerin für gesundes, nachhaltiges Leben & Arbeiten, Expertin für Fragen & Reflektion

**Inhalt:** Ankommen, runterfahren, Seele baumeln lassen ...

**Bewegung für Körper & Geist:** Gezielte Bewegung ist essentiell für den Erhalt von Mobilität, Kraft & Balance. In sanften Yoga Einheiten fördern wir Ankommen und Einlassen, Beweglichkeit und Stärkung der Muskulatur.

**Ernährung & gesunde Pflege:** Nährstoffreiche & ausgewogene Ernährung spielt eine Schlüsselrolle für gesundes Altern, ebenso wie schadstofffreie Pflege. In unseren Workshops lernst du, was das bedeutet.

**Mentale Fitness & Achtsamkeit:** Mentale Gesundheit ist ebenso wichtig wie körperliche Fitness. Mit Meditation, bewusster Pferdezeit, Achtsamkeit fördern wir innere Ruhe, Konzentration & emotionale Resilienz.

**Regeneration & Stressbewältigung:** Regelmäßige Entspannung trägt dazu bei, den Alterungsprozess zu verlangsamen. Unsere Naturerlebnisse und gemeinsamen Zeiten helfen, Stress abzubauen und die wertvolle Regeneration des Körpers zu unterstützen.

**Gemeinschaft & Austausch:** Ebenso hat das soziale Umfeld Einfluss auf unser Leben. Unser Retreat bietet dir Möglichkeiten, sich mit Gleichgesinnten auszutauschen, wertvolle Erfahrungen zu teilen, neue Kontakte zu knüpfen.

**Preis:** Retreat-Teilnahme mit 3 Übernachtungen **878€ | 908€ | 959€ /P.**

Bruttopreise geltend bei min. 8 TN, limitiert auf max. 10 TN  
Endpreis abhängig von der Zimmerkategorie (EZ/DZ/DZ+)  
Im Preis ist Verpflegung enthalten – siehe Seite 3.

### Anmeldung & Info:

Bei Silke:  
+49 1590 144 61 51  
post@vanillahof.de

VANILLA HOF®

Falkenhofstrasse 9  
D 06618 Wethau

Inhaber: Vanilla Hof -  
Löbl & Wagner eG&R

USt.-ID: DE354636657

Kontakt: +49 34445 21 4 21

[www.vanillahof.de](http://www.vanillahof.de)



# GESUNDHEITS- RETREAT

## Programm:

- Donnerstag:** 15.00 Anreise – ankommen, auspacken, durchatmen  
16.00 gemütliche Kaffee/Tee-Runde mit Begrüßung, Vorstellung & Einführung ins Retreat Programm  
18.00 Outdoor-time: Pferde reinholen, kennen lernen und versorgen  
20.00 Brotzeit
- Freitag:** 8.00 Yoga in frischer Luft  
9.00 gemeinsames, gesundes Frühstück, dann kurzer Rückzug  
11.00 Workshop Teil 1 Gesund altern & Selbstfürsorge  
12.00 Koppel- & Stallpflege/Kochen  
13.00 Mittag  
Nachmittagspause als Rückzug & Privatzeit  
16.00 Outdoor-time in Gemeinschaft  
danach Pferde reinholen und versorgen  
18.30 Meditations-Runde  
20.00 besondere Brotzeit
- Samstag:** 8.00 Yoga in frischer Luft  
9.00 gemeinsames, gesundes Frühstück  
10.30 Naturwanderung mit Pferden, Selbstreflektion  
12.00 Koppel- & Stallpflege/Kochen  
13.00 Mittag  
Nachmittagspause als Rückzug & Privatzeit  
16.00 Meditations-Runde  
18.30 Workshop Teil 2 gesund altern - praktische Selbstfürsorge  
danach Pferde versorgen und bewusst erleben  
20.00 Lagerfeuer
- Sonntag:** gemütlich ausschlafen  
9.00 Frühstück  
danach abschließende gemeinsame Ruhe- & Reflexions-Zeit  
bis 12.00 Abreise mit neuer Energie

Diese Zeiten sind natürlich flexibel, es wird nach Situation und Befindlichkeiten intuitiv entschieden. Ebenso ist die Teilnahme jeweils optional.

Wir bieten hier absolute Privatsphäre, der Vanilla Hof ist in uneinsehbarer Lage befindlich und steht ausschliesslich den Teilnehmern und unserem Team zur Verfügung – es gibt 4ha Freiheit für Mensch und Tier. Die Besonderheit besteht hierbei nicht in luxuriösen Qualitäten, sondern in außergewöhnlichen Möglichkeiten mit viel Freiraum auf der gesamten Vanilla Hof-Anlage. Natur-nah, Natur-verbunden, offenherzig, arteigen, mit Feingefühl und Organisations-Erfahrung gestalten wir bedürfnisorientiert die Retreat-Situation für Dich.

## Verpflegung:

Wir schätzen gesunde frische Nahrung, leichte schmackhafte Kost, energetisch hochwertiges Essen. Unsere Malzeiten enthalten verschiedenes an Bio-Produkten und viel Obst & Gemüse. Sie werden als bewusste Sozialzeit im Team zubereitet, wir sorgen im Vorfeld für die Waren. Das Frühstück besteht aus einem liebevoll vorbereiteten Buffett. Natürlich vegetarisch. Auch Veganer werden bei uns satt. Diese bereichernde gemeinsame Zeit wird sehr genossen von unseren Gästen. Mitgebrachte Überraschungen sind immer willkommen und eine wunderbare Ergänzung. Es sind regionale alkoholische & nicht alkoholische Getränke zu den Hauspreisen zur Verfügung. Eine Teebar und Wasser ist ganztags kostenfrei bereit. Unverträglichkeiten sind vorab bitte anzugeben.

## Anmeldung & Info:

Bei Silke:  
+49 1590 144 61 51  
post@vanillahof.de

VANILLA HOF®  
Falkenhofstrasse 9  
D 06618 Wethau

Inhaber: Vanilla Hof -  
Löbl & Wagner eG&R

USt.-ID: DE354636657  
Kontakt: +49 34445 21 4 21

[www.vanillahof.de](http://www.vanillahof.de)



# ANMELDUNG

Retreat: „GESUNDHEIT“ ... Datum: 12.- 15. Juni 2025

Name: .....

Straße: .....

PLZ/Ort: .....

Telefonnr.: .....

eMail: .....

Bitte aktuelle Rechnungsadresse angeben. Ebenso den linken Teil ankreuzen & unterschreiben!

Gebuchte Zimmer-Kategorie & Retreat-Endpreis: .....

.....  
Ort, Datum

.....  
Unterschrift

## Allgemeine Geschäftsbedingungen

Die Teilnahmebedingungen sind Bestandteil der Anmeldung zum o. g. Retreat.

Mit Deiner Anmeldung bestätigst Du, die AGB gelesen, verstanden und akzeptiert zu haben.

1. Vielen Dank für Dein Interesse an unserem speziellen Lehrgang. Für eine verbindliche Buchung ist diese Anmeldung ausgefüllt und unterzeichnet per Post oder per Email zu senden.
2. Aufgrund der begrenzten Teilnehmerzahl werden die Anmeldungen in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Sobald Deine Anmeldung vorliegt, erhältst Du eine Seminarbestätigung und auch die Rechnung mit der Bitte um Überweisung auf das dort angegebene Konto innerhalb des angegebenen Zahlungsziels. Mit der Anmeldung verpflichtest Du Dich zur Teilnahme und Zahlung der Gebühren. Die Teilnahmegebühr ist im Voraus zu entrichten. **HINWEIS: Erst der Zahlungseingang garantiert den Teilnahme-Platz!**
3. Der Retreat-Preis versteht sich pro Teilnehmer. Reisekosten oder sonstige, weitere Kosten sind nicht im Preis enthalten. Bei Stornierung bis 4 Wochen vor Beginn des Retreat wird eine Stornogebühr in Höhe von 50% des Retreatpreises fällig. Bei Rücktritt von Deiner Anmeldung unter 14 Tagen vor Retreatbeginn verbleiben 80% des Betrages als Stornogebühr beim Veranstalter. Bei späterer Abmeldung oder bei Nichterscheinen ohne Abmeldung verbleibt der volle Betrag. Wenn Du selbst einen verbindlichen Ersatzteilnehmer stellen kannst, oder der reservierte Platz durch einen Teilnehmer von der Warteliste verbindlich belegt werden kann, ist lediglich die Bearbeitungsgebühr in Höhe von 15% von Dir zu zahlen.
4. Die Teilnahme am Retreat erfolgt auf eigene Gefahr. Der Veranstalter schließt jegliche Haftung aus. Der Veranstalter haftet nicht für Schäden, Erkrankungen und Verletzungen, die während des Aufenthaltes am Veranstaltungsort entstehen. Ebenso besteht keine Haftung für die von den Teilnehmern mitgebrachten Sachen.
5. Wir behalten uns vor, das Retreat unter besonderen Umständen abzusagen. Bei Absage durch uns werden bereits gezahlte Teilnahmepreise in voller Höhe zurück erstattet. Weitere Ansprüche an uns bestehen dann nicht.
6. Der Teilnehmer erklärt sich mit der Verarbeitung seiner/ihrer personenbezogenen Daten in der EDV einverstanden. Die mit der Anmeldung einhergehenden Daten werden unter Beachtung der Datenschutzbestimmungen gespeichert.
7. Hinweise, Vorschläge, Angebote der Retreat-Leiter sind nicht verpflichtend - der Teilnehmer entscheidet und agiert zu jedem Zeitpunkt des Retreat eigenverantwortlich und nach eigenem Ermessen.
8. Sollte eine der Bestimmungen dieser Teilnahmebedingungen unwirksam sein, so wird die Wirksamkeit der übrigen Bestimmungen davon nicht betroffen.

**HINWEIS:** Einige Tage vor Retreat-Beginn wird eine WhatsApp-Gruppe eröffnet für Infos, Empfehlungen, Fragen, und Austausch untereinander. Wir freuen uns auf Dich!

## Einverständnis- Erklärungen des Teilnehmers :

### Foto-/Film-Material:

... wird in Auszügen von uns veröffentlicht. Ebenso werden Fotos dem Teilnehmer zum Nacherleben zur freien Verfügung gestellt.

- Uneingeschränkt gestattet.
- Nur unter Namensänderung.

### Handy:

Detox, Entspannung, Abtauchen, Innenschau, Kollektiv-Bewusstsein, Team-Geist, ErlebnisLernen, Authentizität & Kommunikation sind unser Ziel – dabei bekommt dein Handy Pause, du auch.

- Absolut einverstanden!
- Fällt mir zwar schwer, aber ich bin klar dabei!

### Unterschrift:

.....