

Willkommen zum Frauen-Power ReMind-RETREAT auf dem schönen Landgut CASCINA GRASSI in Bubbio, Piemont (IT)

**Retreat 1: Samstag, 5. April - Samstag, 12. April 2025
sowie vom**

Retreat 2: Samstag, 18. Oktober – Samstag, 25. Oktober 2025

In unserer Frauen-Power Woche im wunderschönen Piemont erwartet dich ein buntes Angebot an energievollen Einheiten um deine Lebensfreude, Kraft, Kreativität, Lebendigkeit, (Selbst)-Vertrauen und all deine einmaligen, wunderbaren Fähigkeiten und Qualitäten wieder in Erinnerung zu rufen und denen in der Gegenwart wieder ihren verdienten Raum und Platz zu geben.

Unsere Wochen-Mission:

In dieser Woche werden wir gemeinsam im kleinen Kreis (max. 10 Teilnehmerinnen) wieder so richtig zum Leben erwachen. Wir werden uns **spüren, stärken und verwöhnen – Körper, Geist und Seele – Eine Woche ME-TIME vom Feinsten**

Was auch immer dich in diese Gruppe führt, ob:

- eine berufliche Herausforderung hinter dir liegt/bevorsteht
- sich deine private Situation verändert/resp. nach Veränderung ruft
- du energielos/erschöpft bist und dringend eine Pause für dich selbst brauchst oder
- du grad mit körperlichen Aufgabestellungen wie z.B. den 'Wechseljahren' konfrontiert bist:

Wir begrüßen das Leben in seiner einzigartigen Fülle. **Wir sind und können:**

SO VIEL MEHR ALS DAS, WAS WIR ÜBER UNS DENKEN & VON UNS HALTEN



1 Woche Me-Time beinhaltet:

- 1 Persönliches 1:1 Coaching (basierend auf dem persönlichen Vorgespräch bei der Anmeldung)
- 6x gemeinsame morgendliche Yoga- und Achtsamkeits-Einheiten
Jeden Tag widmen wir dabei einem Thema, welchem wir unser Bewusstsein schenken wollen (zB. Vertrauen)
- 6x gemeinsame abendliche Meditations-/Stille-Einheiten
- Erlernen von einfachen Entspannungstechniken im Alltag
- Gewinne einen Einblick wie unser autonomes Nervensystem funktioniert und wie unsere Alltag beeinflusst

- Willkommens-Aperitivo
- Piemontesisches Abendessen in 4 Gängen am Ankunftstag inkl. Haus-Wein und Wasser
- 1 Piemontesischer Abend-Kochkurs (4 Gänge) inkl. anschliessendem Essen mit Wein, Wasser und
- 1 Weinprobe auf einem Weingut inkl. kleinem Snack
- 4 einfache Mittagessen in der Cascina GRASSI
- Eine schöne Wanderung durch die Hügel, gute Gespräche und Lachen inklusive

- Ohne Limit: Geniessen und Nichtstun. Seele baumeln und Gedanken ziehen lassen. Sich selbst wieder neu begegnen. Sich loben und gelobt werden. Lesen. Spazieren. Schlafen.

Was du mit nach Hause nehmen kannst:

Am Ende der Woche hast Du einen gefüllten ReMind-‘Koffer’ mit deinen Notizen, Übungen und Erinnerungen für deinen Alltag. Du gehst entspannt, gestärkt und voller Freude mit neuen Kontakten und einem offenen Herzen nach Hause und bist dir wieder bewusst, was alles in dir steckt.

Angebot: Wenn du auch nach dieser Woche gerne für eine gewisse Zeit eine Begleitung an deiner Seite hättest, um in deinem Alltag den ReMind-Gedanken noch fester zu verankern, dann kannst du auf meine Begleitung zählen. Wir vereinbaren ein Package für eine weitere Begleitung in Form von Online-Coaching im 1:1 Zoom-Call.

Kosten, Anmeldeprozess und weitere Fragen:

Kosten 1-wöchiges Retreat: 875.— Euro/Person
(inkl. aller obgenannten Leistungen, exkl. nicht erwähnter Mahlzeiten und Unterbringung))

Kosten Unterbringung:

Je nach Appartement-Wahl und ob in Einzel-, Doppel- oder Dreierbelegung. (Wochenpreise zwischen 690-990 Euro bei Einzelbelegung, zu zweit oder zu dritt wird der Preis entsprechend aufgeteilt) Schau gerne die verschiedenen Wohneinheiten an unter: www.cascinagrassi.com.

Gerne bin ich dir bei der Auswahl behilflich und schaue auf Wunsch für eine Zimmer-Kollegin, falls du allein anreist und gerne die Appartement-Kosten mit jemandem teilen würdest.

Für weitere Fragen und ein erstes Kennenlernen damit wir wissen, ob wir Spass daran hätten, diese Woche gemeinsam zu erleben, ruf mich gerne an oder schreibe mir eine WhatsApp damit wir einen Online-Kennenlern-Termin vereinbaren können:

+41796020747

Andrea Elber

ReMind Training

www.remindtraining.ch

info@remindtraining.ch



Andrea Elber Geboren 1973, Persönlichkeitstrainerin und ‚ReMinderin‘/Coach, Inhaberin und ‚Herbergsmutter‘ der Cascina Grassi (<https://www.cascinagrassi.com>) seit 2013, kurz Gästebetreuerin aus Leidenschaft.

Zwischen 2013 und 2020 habe ich Vollzeit im Piemont gelebt und meinen Gästebetrieb mit viel Freude und Leidenschaft geführt. Das Heimweh nach den Bergen hat mich im Jahr 2020 meinen Haupt-Wohnsitz wieder in die Schweiz verlegen lassen und seither pendle ich zwischen den zwei wunderbaren Welten dem Berner Oberland (wo ich ebenfalls einen Gästebetrieb führe (www.hofmaiezyt.ch)) sowie dem Piemont.

Nebst der Freude an frischer Luft, den Bergen und Bewegung in der Natur, gilt meine weitere Passion der persönlichen Entwicklung des Menschen.

Vor 23 Jahren befand ich mich persönlich an einem sehr schwierigen Punkt im Leben und habe damals aus der Not als Teilnehmerin an einem Persönlichkeitsentwicklungs-Seminar teilgenommen. Diese Erfahrung hat meinem Leben eine 180-Grad Wende ermöglicht. Ausbildungen zur Persönlichkeitstrainerin, s.e.i.- und Evolvere Beraterin (nach Dieter M. Hörner), Yoga-Lehrerausbildung, Ausbildung zum NESC-Coach und viele weitere Seminare folgten.

Heute erfüllt es mich mit grenzenloser Leidenschaft und Freude, wenn ich den Lebensweg anderer Menschen quere und sie ein Stück weit begleiten darf. Ich wecke mit großer Passion und Begeisterung die Erinnerungen in ihnen, was alles schon ‚da‘ ist (immer schon da war!) und wie sie mit Leichtigkeit (zurück) in die eigene Kraft, die Energie und das innere und äußere ‚Strahlen‘ kommen ohne alte ‚Wunden‘ oder unangenehme Situationen wiederholt durchleben zu müssen. Wenn wir wieder entdecken und spüren, wer wir wirklich sind und was alles möglich ist, sind uns keine Grenzen gesetzt.

www.cascinagrassi.com, www.hofmaiezyt.ch, www.remindtraining.ch

Enza – unsere fotoscheue Ergänzung Enza unterstützt mich in der Cascina GRASSI seit 2015 als Köchin bei den regelmäßig durchgeführten Kochabenden für Gäste sowie den in der Vergangenheit statt gefundenen Genusswochen und wird uns auch in dieser Woche kulinarisch begleiten und die Kochkurse leiten.

Enza ist eine waschechte, sympathische Piemonteserin. Sie spricht kein Deutsch dafür die Sprache des Herzens inkl. Hände, Füße und Augen umso besser. Sie hat langjährige Erfahrung in der Gastronomie, ist sehr kreativ und immer zu spontanen Menüänderungen bereit. Enza interessiert sich sehr für Wildkräuter und deren Heilwirkung und auch sonst weiß sie wunderbar Bescheid über alles, was in der Natur gewollt und ungewollt wächst.

Ich freue mich auf eine unvergessliche Woche mit euch!

Andrea

