

VALERIE SCHEERBAUM

@andherflowers

ROBIN SCHEERBAUM

@transjoyboy

www.robinscheerbaum.de

COMMUNITY RETREAT

FLOW & JOY

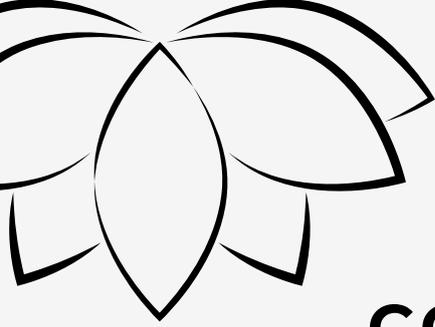


16.05.-18.05.2025

"Wir sind, was wir denken.
Alles, was wir sind, entsteht in unseren Gedanken.
Mit unseren Gedanken formen wir die Welt."

Buddha





COMMUNITY RETREAT

SPAß

Ein Wochenende mit unserer Community - das wird toll!

YOGA & MEDITATION

Finde Klarheit und Balance für Körper und Geist.

VERBINDUNG & GEMEINSCHAFT

Tiefgreifende Gruppenübungen stärken deine Beziehungen und schaffen echte Nähe.

PERSÖNLICHE TRANSFORMATION

Lasse dich einladen, deinem wahren Ich näher zu kommen.

VEGANE VERPFLEGUNG - GEMEINSCHAFTLICHES KOCHEN

Genieße liebevoll zubereitete, rein pflanzliche Mahlzeiten, die Körper und Seele nähren.

INSPIRIERENDE LOCATION

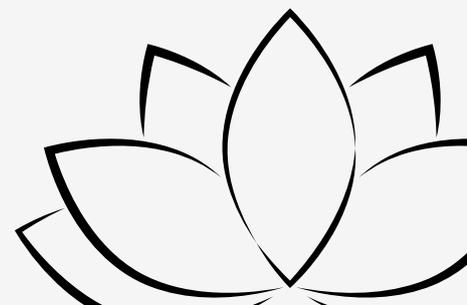
Umgebung von Natur in einem 500 Einwohner:innen Dorf.

Der perfekte Ort, um in die eigene Kraft zu kommen.

Weitere Infos zu Unterkunft siehe unten.

Wir sind ausgebildeter Coach und Yogalehrerin i. A. und haben ein Programm entwickelt, dass dich bestmöglich auf dem Weg deiner inneren Heilung unterstützt. Du bekommst von uns nicht nur angeleitete Meditationen, Yogaeinheiten und Coachingimpulse, sondern Tools an die Hand, wie du dein Potenzial vollkommen ausschöpfen und leben kannst.

**Für die Buchung bitte eine Mail an
robinscheerbaum@gmail.com
oder valerieandherflowers@gmail.com**



WILLKOMMEN ZU DEINER REISE DEINER REISE ZU DIR SELBST.

Herzlichen Glückwunsch, du lieber Mensch!

Du hast dich dazu entschieden, einen Schritt in eine neue Richtung zu gehen. Es ist ein Schritt weiter weg, von dem was dich begrenzt und hin zu dem, was dich wachsen lässt. Dieses Retreat ist mehr als eine Auszeit - es ist eine Einladung, dich tiefer mit dir selbst zu verbinden, Altes loszulassen, um dein wahres Potenzial zu entfalten.

Klingt das schon mal gut? Dann mach dich bereit für Transformation in Reflexion und Stille, aber auch in Gemeinschaft, Verbundenheit, Spaß und deiner Kraft. Du wirst durch geleitete Meditationen in deine innere Welt eintauchen und die Kraft deines Körpers durch Yoga und Atemübungen fühlen. Gespräche, Gesang und Momente des Innehalten schaffen eine tiefe Verbindung zu dir selbst.

Du kannst es also kaum noch erwarten? Wir auch nicht! Um die Vorfreude zu feiern, bekommst du hier einmal alle wichtigen Infos für unser Retreat.

WANN?

Start ist Freitag, 16.05.2025 um 17:00 Uhr
Anreise ab 16:00.

Ende ist Sonntag, 18.05.2025 um 11:00 Uhr



WO?

Eichstegen, Baden Württemberg



WER?

Begrenzte Anzahl - insgesamt 10 Plätze.



PREIS?

pro Person 888,00€
inklusive Unterkunft, Vollpension, Programm
Zahlung in **zwei Raten** möglich.



UNSER COMMUNITY RETREAT

Freitag

Ankommen - Intention - Ausblick

Anreise ab 16:00

Wir starten am Freitag **pünktlich** um **17:00**.

Der erste Abend steht unter dem Motto:

Intention - Ausblick - Kennenlernen.

Zum Ankommen wird es einen Mix aus fachlichem Input, praktischen Übungen, sowie Meditation geben.

Samstag

Visionen

Heute dreht sich alles um eure Visionen. Ihr bekommt hier, durch unterschiedliche Methoden, die Möglichkeit, euch mit euren Visionen zu verbinden. Wie auch am Abend zuvor, ist der Samstag ein Mix aus Input und praktischen Übungen.

Abends gibt es neben einer Kakao - Zeremonie weitere verbindende Übungen.

Sonntag

Innere Kraft

Der Sonntag setzt eurem persönlichen Empowerment die Krone auf.

Heute dreht sich alles um innere Kraft und die eigene Power.

Mit dieser Power und Tools an die Hand endet unser Retreat

FLOW & JOY

am Sonntag, den 18.Mai 2025 um 11:00

***Yoga, gemeinschaftliches Kochen und Mediation sind feste
Programmpunkte des Retreats.***

**Für die Buchung bitte eine Mail an
robinscheerbaum@gmail.com
oder valerieandherflowers@gmail.com**

UNSER COMMUNITY RETREAT

Wir sind ein **Safe Space**.

Dein Wohlfühlen hat für uns oberste Priorität.

Du musst also nichts tun, was sich für dich nicht richtig anfühlt.

Verpflegung

Es wird ausschließlich vegane Verpflegung angeboten, bitte gib' uns unbedingt Bescheid, wenn du Unverträglichkeiten oder Allergien hast.

Das gemeinschaftliche Kochen ist ein bedeutsamer Bestandteil unseres Retreats. Neben Frühstück, Mittagessen und Abendessen gibt es Snacks, Wasser und Tee. Kaffeemaschine gibt es keine vor Ort.

Packliste

Sorge gut für dich und bringe mit, was du zum Wohlfühlen brauchst.

Bitte bringe folgende Sachen mit:

- Handtuch (es gibt keine vor Ort)
- Föhn
- dünne Decke für Yogaeinheiten
- Notizbuch
- dicke Socken
- Trinkflasche
- einen persönlichen Gegenstand (lass dich überraschen...:)
- wenn du magst, Kopfhörer

Intention

Bevor du in dieses empowernde Wochenende startest, bitten wir dich in dich zu gehen und dir zu überlegen, was du dir von diesem Wochenende wünschst.

Ist es Verbindung zu dir selbst? Ist es Lebensfreude? Wachstum?

Eine schöne Zeit mit anderen? Mache dir gerne Gedanken und schreibe sie in dein Notizbuch.

Falls du noch Fragen hast, melde dich gerne per **Mail** an uns.

**Für die Buchung bitte eine Mail an
robinscheerbaum@gmail.com
oder valerieandherflowers@gmail.com**

DIE UNTERKUNFT



Die Unterkunft verbindet **alten Charme** mit **neuem Design** und befindet sich in einem kleinen Ort mit 500 Einwohner:innen in **Baden Württemberg**. Mit einem grünen Garten und einer ruhigen Umgebung ist es der perfekte Ort zum Loslassen und Kraft tanken.



Gemeinschaft & Verbindung

Die Unterkunft teilt sich in Einzel - und Gemeinschaftszimmer. Es stehen insgesamt 19 Betten zu Verfügung.
Wir freuen uns auf eine unvergessliche Zeit mit euch.

Für die Buchung bitte eine Mail an robinscheerbaum@gmail.com oder valerieandherflowers@gmail.com

VALERIE SCHEERBAUM

@andherflowers

ROBIN SCHEERBAUM

@transjoyboy

www.robinscheerbaum.de

FLOW & JOY Community

Wir können es kaum erwarten dieses wunderschöne Reise an diesem Wochenende mit dir zu erleben. Danke, dass du ein Teil davon bist.

Deine Valerie & Dein Robin

Für die Buchung bitte eine Mail an
robinscheerbaum@gmail.com
oder valerieandherflowers@gmail.com

