



## RECONNECT RETREAT SÜDTIROL

### Die Weisheit der Herde

#### Finde innere Klarheit & Stärke durch Pferde

Auf 2.000 Meter verbringst du 4 Tage auf einer einzigartigen Hochalm. In der kraftvollen Begegnung mit einer freien Haflingerherde gewinnst du Klarheit und kommst in deine Stärke. Wir zeigen dir, wie du durch die Verbindung von Verstand & Körper Zugang zu deinen ureigensten Talenten bekommst. Du findest heraus, wie du in herausfordernden Zeiten deine inneren Ressourcen aktivierst. Du entdeckst Wege, wie du mentale & körperliche Blockaden im Alltag selbst lösen kannst.

Als Expertinnen für Leadership, mentale und physische Gesundheit haben wir einem außergewöhnlichen Ansatz entwickelt. Wir vereinen dabei Erkenntnisse zu:

- Selbstführung & Potenzialentfaltung
- Positive Psychologie & Resilienz
- Embodiment & Intuitive Intelligenz



Mit dem Dreiklang BioSync findest du heraus, wie du auch in hochdynamischen und krisenvollen Zeiten mit deinem ureigensten Potenzial in Verbindung kommst & bleibst - dich in Klarheit mit Sinn navigierst und immer wieder ins Gleichgewicht bringst. Wissenschaftliche Erkenntnisse zu Selbstführung & Potenzialentfaltung, Positive Psychologie & Resilienz sowie Embodiment & Intuitive Intelligenz werden hier integriert.

## I. Systemische Begleitung

Auf 2.000 Metern Höhe analysieren wir die Potenziale und Blockaden in deinem persönlichen System sowie in deinen Lebens- und Arbeitsstrukturen. Umgeben von einer freien Pferdeherde vertiefst du deine Selbstwahrnehmung und dein Verständnis für Verhaltensmuster und deren Dynamiken. Durch gezielte Fragen und Reflexionen entwickeln wir neue Perspektiven und aktivieren deine Ressourcen. In Verbindung mit der Natur gewinnst du Strategien zur Überwindung von Hürden und zur Freisetzung kreativer Energie. Du erweiterst dein Selbstführungsrepertoire in komplexen und krisenhaften Zeiten.

## II. Biodynamische osteopathische Interventionen

Wir zeigen, wie Stress und herausfordernde Erlebnisse Emotionen im Körper speichern. Emotionaler Stress äußert sich in Sorgen, Ängsten und Gedankenkarussell. Schnelle Reizbarkeit, dauerhafte Erschöpfung, Schulter- und Rückenbeschwerden sind u.a. die Folge. Studien zeigen, dass 30 bis 40% der Arbeitnehmer\*innen unter Burn-Out Symptomen leiden. Wir helfen dir, einen neutralen Zustand zu erreichen, um stressbedingte Krankheiten zu vermeiden und Verspannungen zu lösen.

## III. Herzkohärente Atmung

Technisch angeleitet zeigen wir dir, wie du dein Körpergefühl intensivieren und dich langfristig in Wohlspannung bringen kannst. Durch kohärente Atmung wird das parasympathische Nervensystem aktiviert, was zu einer Verringerung von Stress und Angst führt. Leistungssportler nutzen diese Technik, um die Konzentration und Leistungsfähigkeit zu verbessern. Sie erhöht deine mentale Klarheit und Fokussierung. So kannst Du strategische Entscheidungen schnell treffen und deine Emotionen in Drucksituationen besser steuern.



## ALLES AUF EINEN BLICK

Die Villanderer Alm, eine der größten und schönsten Hochalmen im Eisacktal, begeistert mit ihren einzigartigen Hochmooren und einer atemberaubenden Aussicht auf die westlichen Dolomiten. Diese Almen werden von lang ansässigen Familien bewirtschaftet. Für unser Programm haben wir exklusiven Zugang zu einer Privatalm inmitten einer Haflingerherde erhalten. Die Pferde verbringen mehrere Monate als geschlossene Herde auf der Hochebene und leben dabei eng verbunden mit der Natur.

### Unvergessliche Programminhalte

- Exklusiver Zugang zu einer Hochalm
- Transfer von Villanders zur Alm
- 4 Übernachtungen in voll ausgestatteten Glampingzelten
- 4 Tage Programm
  - 6 x Systemische Coaching Session
  - 3 x Biodynamische Interventionen
  - 3 x Selbstführungs-Reflexionen in der freie Pferde-Herde
  - 6 x Technisch begleitete Session für kohärente Atmung
- Praktiken zur Förderung der Selbstwahrnehmung & des inneren Gleichgewichts
- Vor- & Nachbereitung durch zwei Expert\*innen mit Begleitmaterial & Stärkenprofil
- Vollverpflegung auf der Alm

### Retreat Termin im Juli

22. bis 26.07.2025

Start um 13:00 / Ende um 13:00

### Anmeldung

Wenn du dich entschieden hast teilzunehmen, kannst du dich hier anmelden:

[www.take-the-change.de/anmeldung-reconnect-retreat/](http://www.take-the-change.de/anmeldung-reconnect-retreat/)

Bis zum 1. März bekommst du noch 15% Frühbucher-Rabatt.

Wenn du noch Fragen oder Anmerkungen hast, schreib mir gerne per E-Mail, Ruf mich an oder hinterlass mir eine Whatsapp-Nachricht.

Stephanie Wille

+49 176 313 970 96

[info@take-the-change.de](mailto:info@take-the-change.de)

[www.take-the-change.de](http://www.take-the-change.de)



## DEINE BEGLEITERINNEN



### **Stephanie Wille - Expertin für Transformation & Leadership**

Als Dozentin für Persönlichkeitsentwicklung & Leadership an der HWR in Berlin faszinieren mich Ansätze, die uns aus dem Kopf ins Erleben und damit nachhaltig in eine tiefe Veränderung bringen. Meine größten Hebel sind das systemische Coaching, traumainformierte Aufstellungsarbeit und die pferdegestützte Intervention. Seit 2017 begleite ich Menschen in ihrem persönlichen Wachstum und ihrer Transformation.

Was die Menschen mit mir erleben - sich und andere mit Leichtigkeit und Klarheit bewegen.

[www.take-the-change.de](http://www.take-the-change.de)



### **Sandra Sittkus - Expertin für Selbstregulation & körperliche Resilienz**

Seit 20 Jahren begleitet, trägt und fasziniert mich die Kunst, Wissenschaft und Philosophie der Osteopathie. Durch meine Begegnung mit Pferden lernte ich auf neue Weisen das eigene Nervensystem zu regulieren und neu zu programmieren. Diese Erfahrung hat auch meine Arbeit als Osteopathin nachhaltig beeinflusst. Durch eine zweijährige Ausbildung in systemischer traumabewußter Therapie habe ich mein Wissen vertieft.

Was die Menschen mit mir erleben - den im Körper gespeicherten Stress spürbar zu machen und loszulassen.

[www.osteopathie-sittkus.de](http://www.osteopathie-sittkus.de)