



GIPFELGLÜCK STATT ALLTAGSDRUCK

Höhe gewinnen. Weit blicken. Bei dir ankommen.

DEINE BERGAUSZEIT

01.-04.Juni 2027 · Südtirol · maximal 6 Personen



**Vier Tage
für dich.**

Natur. Bewegung.
Impulse. Abstand.

*Manchmal braucht es Abstand. Weite und einen
neuen Blick auf das, was bereits da ist.*



WAS DICH BEWEGT



STRESS & MENTALE GESUNDHEIT

Einen Umgang mit Stress entwickeln, der dich stärkt und deine Grenzen berücksichtigt.



SELBSTFÜRSORGE & Grenzen

Die eigenen Bedürfnisse wahrnehmen und ein klares Nein als Raum für ein Ja zu dir selbst nutzen.



KLAR KOMMUNIZIEREN

Klar und wertschätzend ausdrücken, was dir wichtig ist – gegenüber anderen und dir selbst.



STÄRKEN & RESSOURCEN

Zugang zu dem finden, was dich trägt, dir Kraft gibt und dir bereits in anderen Situationen geholfen hat.

Wenn du spürst, dass diese Auszeit zu dir passen könnte freue ich mich auf deine Nachricht



Larissa Reichelt

Heilpraktikerin für Psychotherapie
Hypnosystemische Begleitung &
Wandernde Auszeiten



kontakt@larissa-reichelt.de



Loebellstraße 7, 33602 Bielefeld



www.linkedin.com/in/larissa-reichelt



Worauf du dich freuen kannst:



Individuelles Vorgespräch · 60 Min.

Deine Themen. Deine Ziele. Dein persönlicher Fokus.



4 Tage Berge · 8:30-16:00 Uhr

Wandern · Bewegung · Impulse · Austausch · Zeit für dich



2 gemeinsame Abende

Besondere Atmosphäre & 3-Gang-Menü



Nachtreffen nach ca. 6 Wochen

Reflektieren · Erfahrungen teilen · Weiterdenken

**FRÜH ENTSCHEIDEN.
AUSZEIT SICHERN.**

- 649 € bis 14.01.2027
- 789 € ab 15.01.2027



kontakt@larissa-reichelt.de



Loebellstraße 7, 33602 Bielefeld