

RETREAT = Du ziehst dich von den Anforderungen des Alltags zurück RELEASE = Du gibst deiner Lebendigkeit Raum

**MACH EINEN ANFANG, JETZT!**

# RETREAT & RELEASE

Was geschieht, wenn du einfach  
authentisch bist ...

**15.-17.11.2024**  
**OSTSEEBAD WUSTROW**

Coaching  
Körperarbeit  
Meditation

*“Menschen, die offen ihre Gefühle  
äußern sind nicht schwach.  
Im Gegenteil.  
Sie sind so stark, dass sie keiner Maske  
bedürfen.”*

... alles, was du dafür brauchst, bringst du  
schon mit - DICH SELBST!

Im schönen Ostseebad Wustrow bist du genau am richtigen Ort,  
um tief durchzuatmen. Entdecke, wer du bist, wenn du Abstand  
nimmst von zu viel und überflüssiger Verpflichtung,  
Verantwortung, Zurückhaltung, von Verboten und zu wenig du  
selbst.

Lass los, was nicht zu dir gehört und verwandle

- Verspannungen in Entspannung & Flexibilität
- Erschöpfung in Kraft & Energie
- Unzufriedenheit in Kreativität & Erfüllung



[judith-nachtwey.de](https://judith-nachtwey.de)

Wir freuen uns auf dich,

**Judith & Doreen**

Nachtwey

Kudlik



Coaching Hypnotherapie Systemische Aufstellungen Körperarbeit Physiotherapie