

# ACTIVE RECOVERY TIME

DEIN RETREAT ZUM JAHRESAUFTAKT

vom 12.01-14.01.2024

DU BIST ERSCHÖPFT,  
GESTRESST VON DEN VIELFÄLTIGEN  
ANFORDERUNGEN DES ALLTAGS?

TANKE AUF UND ERLEBE,  
WAS DU BRAUCHST, UM GANZHEITLICH  
ZU REGENERIEREN: UND BEWUSST INS NEUE  
JAHR ZU STARTEN!

IM NEUE FORMAT DES MINDBODY  
GESUNDHEITSTRAININGS



GESUNDHEIT



BEGEGNUNG



RUHEPAUSE



MINDBODYCIRCLE®  
DAS GESUNDHEITSTRAINING

Mehr Infos.:

Info@mindbodycircle.de  
www.mindbodycircle.de

Es gibt Wichtigeres im Leben, als beständig dessen  
Geschwindigkeit zu erhöhen  
Mahatma Ghandi

# Erschöpfung als Chance

**Unsere heutigen Lebensbedingungen führen dazu,  
dass Erschöpfung ein zentrales Thema ist.  
Das wird zum echten Problem, wenn die Regeneration  
(engl. = recovery) ausbleibt.**

Im Leistungssport - wie im Leben - entscheidet die Fähigkeit zur Regeneration darüber, ob und inwieweit wir unsere Leistung steigern und nachhaltig entwickeln können.

**OB EIN MENSCH TROTZ BELASTUNG GESUND &  
LEISTUNGSFÄHIG BLEIBT, HÄNGT DAVON AB,  
WIE GUT ER SICH REGENERIEREN KANN.**

## FRAGE DICH SELBST :

- Warum tun wir uns so schwer mit dem Aufladen unserer "Akkus"?
- Warum fühlen wir uns nicht nur körperlich erschöpft, sondern oft auch geistig leer und emotional ausgebrannt?
- Warum messen wir Erholung und Regeneration so wenig Bedeutung bei, wenn sie doch so wichtig sind für unsere Vitalität und Gesundheit?

## DER A.R.T.\* ANSATZ

Die Themen: Erholung, Regeneration, Vitalität und Wohlbefinden stehen im Mittelpunkt des Retreats. Wir verstehen Regeneration sowohl als Fähigkeit als auch ein Naturprinzip.

## UNSER ZIEL IST ES:

Menschen zu befähigen, sich ganzheitlich und nachhaltig auf 3 Ebenen regenerieren zu können:  
mental, körperlich und emotional.

\*A.R.T. steht für Active Recovery Time von MindBodyCircle



# Inhalte des Retreats

- **Die 7 Schlüssel zur aktiven Regeneration**
- **Dem Körper Gutes tun: Atem, Heartmath®, Mindful Movements**
- **Raus aus der Erschöpfung: Flow-Momente erleben**
- **Natur als Vorbild: So geht Regeneration**
- **Einfach mal sein lassen: Die faszinierende Wirkung des neurogenen Zitterns**
- **Typisch! Bewährte Wege in und aus der Erschöpfung**

Die Module und Übungen werden von zertifizierten Trainer\*innen angeleitet und durch das Mindbodycircle-Team begleitet.

**Entscheide Dich, kraftvoll ins neue Jahr zu starten!**

**Schenk dir diese Tage der Auszeit!  
Nimm dir Zeit für dich selbst, für Inspiration und  
Begegnung.  
Investiere in deine Selbstregulation,  
für mehr Gesundheit und Lebensfreude.**

Das Seminarhaus SAMPURNA  
bietet darüber hinaus den idealen Rahmen.  
Sauna, ayurvedisches Essen und die unmittelbare Naturnähe  
laden dazu ein, die Seele baumeln zu lassen und zu genießen.

# Organisation und Anmeldung

**SEMINARORT:** Seminarhaus Sampurna, Bärstadt/ Wiesbaden

**BEGINN:** Fr. 12.01.2024, 09.00 Uhr

**ENDE:** So. 14.01.2024, 16.00 Uhr

**LEITUNG:** Markus Theilacker mit Co-Trainer\*innen

**KURSGEBÜHR:** 300.- € (inkl.MwSt. für Frühbucher bis 30.11.23)  
375.- € (inkl.MwSt. ab 01.12.23)

## UNTERKUNFT/VERPFLEGUNG IM SAMPURNA

- Übernachtung im EZ (komplett)\* ab 289.-€
- Übernachtung im DZ (komplett)\* ab 269.-€
- Übernachtung im MBZ (komplett)\* ab 249.-€

\*2x Übernachtung inkl. Frühstück, Mittag &  
Abendessen, Kaffee/Tee/Snacks  
Saunabnutzung gegen Aufpreis

Bitte fülle den beigefügten ANMELDEBOGEN aus und sende ihn per E-Mail an [info@mindbodycircle.de](mailto:info@mindbodycircle.de).

**Anmeldeschluss ist der 05.01.2024.**

Nach deiner Anmeldung erhältst du zeitnah eine Anmeldebestätigung inkl. Rechnung, Zahlungsinformationen und Details zur Zimmerbuchung. Die Vergabe der Plätze erfolgt nach Eingang der Anmeldungen.

Wir haben für alle Teilnehmer\*innen ein Zimmerkontingent im Sampurna reserviert. Die Anmeldung und Bezahlung der Übernachtung und Verpflegung erfolgt dann direkt mit dem Seminarhaus vor Ort.

Alle Infos zum Seminarhaus findest du unter [www.sampurna.de](http://www.sampurna.de)

## KONTAKT

Mindbodycircle@  
Gesundheit. Begegnung. Training  
Am Siechen 37  
D-60529 Frankfurt am Main

Telefon: 07721/990071  
Mobil: 0171/7203300

Mail: [info@mindbodycircle.de](mailto:info@mindbodycircle.de)  
Web: [www.mindbodycircle.de](http://www.mindbodycircle.de)

# Anmeldung

**NAME, VORNAME:** \_\_\_\_\_

**ANSCHRIFT:** \_\_\_\_\_

**PLZ/ ORT:** \_\_\_\_\_

**RECHNUNGSANSCHRIFT:** \_\_\_\_\_

**TELEFON:** \_\_\_\_\_ **MOBIL:** \_\_\_\_\_

**EMAIL:** \_\_\_\_\_

**KURSGEBÜHR\***  300.- € (inkl. MwSt. für Frühbucher bis 30.11.23)

375.- € (inkl. MwSt. ab 01.12.23)

\* Sonderkonditionen für Studenten, Arbeitssuchende und soziale Härten bitte anfragen

**ÜBERNACHTUNG\*\*** Übernachtung mit Vollpension im Sampurna

EZ: ab 289.-€  DZ: ab 269.-€  MBZ: ab 249.-€

Die Anmeldung bekundet zunächst dein Interesse am Retreat. Erst mit Zusendung der Anmeldebestätigung und der Rechnung über die Kursgebühr wird diese rechtsgültig und sichert die Teilnahme. Die Kursgebühr ist rechtzeitig, wie auf der Anmeldung angegeben und auf der Rechnung vermerkt, zu überweisen.

Dir ist bekannt, dass eine Stornierung bis vier Wochen vor Beginn der Veranstaltung kostenfrei möglich ist.

Bei Stornierung bis 7 Tage vor Kursbeginn wird eine Stornierungsgebühr von 20% der Seminarkosten erhoben. Bei späterer Stornierung ist die gesamte Teilnahmegebühr zu entrichten, falls keine Ersatzperson gestellt wird. Zusätzlich versicherst du psychisch stabil zu sein.

## Wichtig:

Die Reservierung und Bezahlung der Übernachtung / Verpflegung erfolgt direkt mit dem Seminarzentrum Sampurna. Wende dich deshalb mit deinen Zimmer/ Verpflegungswünschen bitte, direkt und rechtzeitig, an das Seminarhaus

([www.sampurna.de](http://www.sampurna.de)), damit diese berücksichtigt werden können. Es gelten die allgemeinen Bedingungen des Seminarzentrums.

**Ort, Datum:** \_\_\_\_\_

**Unterschrift:** \_\_\_\_\_