



*Feel free* 

E<sup>2</sup>-Retreat für  
Emotionale Kompetenz und  
zur Entschleunigung

# Feel free – ein E<sup>2</sup>-Retreat von Frauen für Frauen

## Ziel

Gefühle erspüren, erkennen, benennen  
und loslassen, um so den Selbstkontakt  
aufzubauen, zu verbessern und zu stärken.

## Inhalte

Eine Mischung aus Coaching und Beratung,  
Betrachtung von psychologischen und astrologischen  
Prägungen sowie Körperarbeit (Yoga, Atem-,  
Muskelübungen, Meditation).

**27. September bis 4. Oktober 2022**

## Anzahl

Maximal 14 Teilnehmerinnen

## Destination

Mallorca, Finca Hasta la vista

## Retreatleiterinnen

Andrea Graber | 079 659 43 33

Manuela Kern | 079 290 47 59

Mehr erfahren unter:

[bodyspiritsoul.ch](http://bodyspiritsoul.ch) oder [kerncc.ch](http://kerncc.ch)