



# Meerfrauen Retreat

24. bis 26. März, Osterhof, Fehmarn

# Meerfrauen entspannen am Meer – und im Osterhof!





Liebe Meerfrau,

nutze die einmalige Chance, eine von 8 Teilnehmerinnen unseres Pilot-Retreats auf Fehmarn zu sein – ihr zahlt nur den Selbstkostenpreis!!!

Mit unseren Meerfrauen-Retreats und Workshops wollen wir Frauen Raum geben: Ihre Talente zu finden - sowie Freude und Kraft aus der Zusammenkunft mit anderen starken, lustigen, klugen, sensiblen und freudvollen Frauen zu ziehen.

Im Retreat erlebt Ihr Gutes von Kopf bis Fuss.

Es geht es um Futter für Geist und Körper.

Ihr nehmt sinnvolles Wissen auf, tauscht Euch aus & turnt, tanzt und schlemmt durch das Wochenende.

Ihr streichelt Schafe und Ziegen und kommt voller Energie und Inspiration zurück nach Hause.



# Programm

## Freitag, 24. März

- |           |   |
|-----------|---|
| 19.00 Uhr | Anreise, erstes sportliches Zusammenkommen, Faszien-Entspannung |
| 20.00 Uhr | Kennenlernen beim leichten Imbiss                               |

---

## Samstag, 25. März

- |                |  |
|----------------|--|
| 08.00 Uhr      | Frühspport   |
| 09.30 Uhr      | Frühstück  |
| 10.30 Uhr      | Seminar (1) „Frauen & Geld“:<br>Achtsamer Umgang mit Geld, Aufbau<br>eigenes Finanz-Fundament: 5 Tipps &<br>Tricks |
| 13.00 Uhr      | Ayurvedisches Mittagessen &<br>Netzwerken  |
| 15.00 Uhr<br>- | Seminar (2) “Rente, Vermögensaufbau”<br>interaktiv   |
| 18.30 Uhr      | Yogalates  |
| 20.00 Uhr      | Abendessen   |



meerfrauen

# Programm

Sonntag, 26. März

08.30 Uhr	Frühspport
09.30 Uhr	Frühstück
10.30 Uhr	Seminar (3) "Liebe + Geld" - "eigene Rente"
13.00 Uhr	Ayurvedisches Mittagessen
15.00 Uhr	Strandwanderung (wer noch Lust hat)



# Euer Team



Dani Parthum

Dani ist Honorarberaterin und Diplom-Ökonomin. Sie arbeitet als Finanzcoach für Frauen. Ihr Leitmotiv: Frauen können Finanzen!

Unter der Marke *Geldfrau* zeigt sie Frauen in Online-Kursen, Vorträgen, Coachings und auf ihrem Instagram-Kanal, wie sie gut mit Geld umgehen und für sich ein Vermögen aufbauen können.

Damit Frauen das Leben leben, das sie wollen - finanziell selbstbestimmt und frei. Sie bloggt auf [geldfrau.de](http://geldfrau.de) zu Finanzthemen aus der Lebensrealität von Frauen.



# Euer Team



Sylvia Buckl

Die erfahrene Fitness-Coach und Medical-Fitness-Trainerin SYLVIA BUCKL bringt uns in Bewegung.

Mit erfrischenden Workouts drinnen und draußen, Yogalates für Energiefluss und Kräftigung der weiblichen Körpermitte und Faszien-Flow für mehr Geschmeidigkeit und tiefe Entspannung.

Sylvia unterrichtet in Studios und Vereinen Frauen jeden Alters und Fitness-Levels und berücksichtigt in ihren Kursen unterschiedliche Bedürfnisse. Als Personal Trainerin legt sie den Schwerpunkt auf ganzheitliches Gesundheits-Training und Ernährungsberatung.



# Euer Team



Sandra Coy

Die Wahl-Fehmeranerin Sandra Coy organisiert das Retraet, entwickelt neue Konzepte, geht ab und zu baden und kümmert sich ansonsten um alles, was anliegt: Kontakte vor Ort, Fragen zur Anreise, Programm, Essen und gute Stimmung!



# Kosten und Unterkunft

- Komplettpaket zum Selbstkostenpreis von 480 Euro
- Unterkunft & Verpflegung (2-Bett Zimmer in großzügigen Ferienhäusern im Osterhof; 2 x Ayurveda Küche pro Tag): 350 Euro
- Coaching Honorare, Orgakosten, Getränke und Snacks: 130 Euro
- Ihr habt Interesse? Dann meldet euch bei: [sandra.coy@web.de](mailto:sandra.coy@web.de) (Mobil: 0171 1940 378)