

WILD WOMEN SOMMER RETREAT vom 05.-09. August 2026



FÜR WEN

Dieses Retreat richtet sich an alle **Gebärdensprachlerinnen**.

Ein Raum nur für Frauen, die sich austauschen, verbinden und gemeinsam wachsen möchten.

Kurssprache ist **Gebärdensprache (DGS)**.

Durchführt von Betty Schätzchen
Heilpraktikerin, Yogalehrerin und Coach
info@bettyschaetzchen.com
www.bettyschaetzchen.com

und Tabea Lehrner
Berührungskünstlerin
tabea.lehrner@gmx.de
www.beruehrungskuenstlerin.com

ORT & ATMOSPHERE

Ein abgeschiedener Kraftort im Waldgebiet bei **Gądków Wielki (Polen)**.

Zwei Häuser auf einem weitläufigen Naturgrundstück, umgeben von zwei Seen.

- Mühlenhaus mit Gästezimmern, Essbereich und Wintergarten
- separates Yogahaus mit großem Yogaraum im oberen Bereich
- im unteren Bereich: WCs und Duschen
- Lagerfeuerplatz zwischen den Seen
- Sauna direkt am Wasser
- Natur, Ruhe, Weite

Zeit für Rückzug, Gespräche, Bewegung oder lass deine Seele einfach baumeln.

ANREISE

Anreise mit der Bahn:

- Direktzug von **Berlin Gesundbrunnen nach Rzepin** (ca. 1h40)
- Alternativ: Bahnhof **Gądków Wielki** (mit Umstieg, wenige Stationen weiter)

Transfer:

- Abholung von **Rzepin**: 10 € pro Strecke (Hin- und Rückfahrt je 10 €)
- Abholung von **Gądków Wielki**: kostenfrei
- oder ca. 20 Minuten zu Fuß bis zum Gelände

Anreise mit dem Auto möglich, Parkplätze vorhanden.

VERPFLEGUNG

Vegan-vegetarische
Vollverpflegung

auf Wunsch auch glutenfrei



PROGRAMM – INHALT

Im Wild Women Retreat geht es um Verbindung, Fühlen und Ausdruck.

- Körperarbeit & sanfte Bewegung
- Achtsamkeit & Berührung
- Austausch im Frauenkreis
- Themenräume wie Kraft, Loslassen, Fühlen, Verbindung
- kreative & freie Impulse (je nach Gruppe)
- Meditation & Atemarbeit

Ein Raum, in dem du dich selbst tiefer spürst und in Verbindung mit anderen Frauen gehst.

ABLAUFPLAN

Tag 1 – Anreise & Ankommen

Ab 16:00 Uhr Anreise

18:00 Uhr Abendessen

19:30 Uhr Begrüßung, Kennenlernen, sanfte Bewegung, Meditation & Atemübungen

Tag 2 – Feuer

08:00–08:45 Uhr Morgeneinheit (Bewegung & Atem)

09:00–10:00 Uhr Frühstück

10:30–12:30 Uhr Übungen & Austausch
(Kraft, Energie, Loslassen)

13:00 Uhr Mittagessen

Freizeit (See, Natur, Austausch, optionale Angebote)

16:00–18:00 Uhr Körperarbeit & Energieübungen

18:30 Uhr Abendessen

20:30–21:30 Uhr Lagerfeuer & Loslass-Ritual

Tag 3 – Wasser

08:00–08:45 Uhr Morgeneinheit (sanfte Bewegung & Atem)

09:00–10:00 Uhr Frühstück

10:30–12:30 Uhr Übungen & Austausch
(Fließen, Fühlen, Verbindung)

13:00 Uhr Mittagessen

Freizeit (Ruhe, kreative Angebote, Natur)

16:00–18:00 Uhr Berührung, Achtsamkeit & Bewegung

18:30 Uhr Abendessen

20:30–21:00 Uhr Meditation & Atemübungen

Tag 4 – Luft & Integration

08:00–08:45 Uhr Morgeneinheit (Energie & Atem)

09:00–10:00 Uhr Frühstück

10:30–12:30 Uhr Übungen & Austausch
(Leichtigkeit, Energiefluss)

13:00 Uhr Mittagessen

Freizeit (Natur, Ruhe, Integration)

16:00–18:00 Uhr Abschlussritual
(Verbindung, Dankbarkeit, Kreis schließen)

18:30 Uhr Abendessen

Optional: ruhiges Dankbarkeitsfeuer

Tag 5 – Abschluss & Abreise

08:00–08:45 Uhr Morgeneinheit (sanfte Bewegung & Atem)

09:00–10:00 Uhr Frühstück

10:30–12:00 Uhr Abschlussrunde & Austausch

12:30 Uhr Mittagessen

Bis 14:00 Uhr Abreise

FREIZEIT & NATUR

Zwischen den Einheiten:

- Schwimmen im See
- Rudern & Natur erkunden
- Spaziergänge im Wald
- Lesen, Ruhen, Austausch
- Saunieren

UNTERKUNFT

- 2–3 Bett-Zimmer im Mühlenhaus
- ruhige, einfache, naturnahe Atmosphäre

PREISE

599 € pro Person (3-Bett-Zimmer)

699 € pro Person (2-Bett- oder Doppelzimmer)

Freundinnen-Special:

Bei gemeinsamer Anmeldung von 2 Freundinnen:

1.299 € zusammen (649,50 € pro Person)

inkl. 4 Übernachtungen, vegan-vegetarischer Vollverpflegung, Wasser, Kaffee, Tee & Retreatprogramm

EINBLICKE



See



Ausblick vom Yogahaus - Lagefeuerplatz



Yogahaus



Yogaraum



Essensraum



Sauna mit Seeblick



Wintergarten



Einblick in 2-Bett-Zimmer



Badezimmer



Yogahaus, WC, Duschen, Parkplatz