

Woman's Best time

NUR DAS BESTE FÜR DEINE ZUKUNFT!

NORDSEE *Retreat*

EIN WOCHENENDE NUR FÜR DICH –
MIT RAUM ZUM DENKEN, LACHEN
UND LOSLASSEN.

FÜR FRAUEN IN DER LEBENSMITTE



Woman's Best time

NUR DAS BESTE FÜR DEINE ZUKUNFT!

Dieses Retreat ist für dich das Richtige, wenn du...

...dir endlich mal wieder eine bewusste Auszeit gönnen willst
– nur für dich!

...Klarheit und Orientierung suchst: Was ist jetzt wichtig? Was darf bleiben, was darf gehen?

...Lust hast, dich mit spannenden, gleichgesinnten Frauen auszutauschen und inspirieren zu lassen.

...dich nach mehr Leichtigkeit, Energie und innerer Stärke sehnst.

...Freude daran hast, an sanftem Yoga am Strand – auch ganz ohne Vorkenntnisse.

Drei Tage nur für dich –

voller guter Gespräche, Impulse, sanfter Bewegung und echter Erholung.

Woman's Best time

NUR DAS BESTE FÜR DEINE ZUKUNFT!



Woman's Best Time

NUR DAS BESTE FÜR DEINE ZUKUNFT!

Hallo, ich bin Nicole – Coach & Gastgeberin mit Herz & Lebensfreude

Seit über zehn Jahren ist St. Peter-Ording mein Ort zum Innehalten. Hier finde ich Klarheit, treffe gute Entscheidungen – und erinnere mich daran, was mir wirklich wichtig ist. Was ich dort für mich erlebt habe, möchte ich weitergeben: Darum habe ich Woman's Best Time gegründet – ein **Retreat für Frauen in der Lebensmitte**, die sich Zeit nehmen wollen, um aufzutanken, nachzudenken und bewusst ihren nächsten Schritt zu gestalten.

Ich bin eine **Optimistin**. Eine **Lösungsdenkerin**. Ich liebe das Leben – und frage mich immer wieder: **Was ist gerade das Beste für meine Zukunft? Und was darf leichter werden?**

Viele Frauen, die zu mir kommen, haben schon viel für sich getan. Sie sind mitten im Leben – und wissen genau deshalb, wie gut es tut, sich zwischendurch rauszunehmen. **Für neue Impulse. Für echte Klarheit. Für sich selbst.**

Was dich erwartet?

Impulse, die wirken. Methoden, die im Alltag tragen. Und Räume, in denen du einfach du sein darfst. Mein Wunsch ist, dass du nach dem Retreat denkst:

„Das bin wieder ich. Klarer. Leichter. Bereit für meine beste Zukunft.“ Vielleicht fühlt es sich an wie der Moment, in dem du deine alte Lieblingsjeans anziehst – lange vergessen, aber plötzlich genau richtig. Du fühlst dich wohl. Kraftvoll.

Ich freue mich auf dich.

Nicole

Woman's Best time

NUR DAS BESTE FÜR DEINE ZUKUNFT!



**„ICH BEGLEITE SEIT ÜBER 10 JAHREN MENSCHEN ALS
COACH - MIT KLARHEIT, HERZ UND DEM BLICK FÜRS
WESENTLICHE.“**



Woman's Best time

NUR DAS BESTE FÜR DEINE ZUKUNFT!

Hallo, ich bin Petra – deine Yoga-Lehrerin

seit vielen Jahren ist Yoga ein fester Bestandteil meines Lebens – es schenkt mir **Kraft, Klarheit und innere Ruhe**.

In diesem Jahr habe ich mir einen großen Traum erfüllt und meine Ausbildung zur Yoga-Lehrerin beim International Sivananda Yoga Vedanta Centre auf den Bahamas abgeschlossen.

Ich bin ein lebensfroher, optimistischer Mensch und liebe es, mit Yoga nicht nur den Körper zu stärken, sondern auch das Herz zu berühren.

Meine Stunden bringen dir Entspannung, fördern deine Gesundheit und sind – wie viele sagen – „wie **Schokolade für die Seele**“.

Das Retreat und meine Yoga-Praxis ergänzen sich auf wunderbare Weise: Während du in den **Coaching-Sessions Klarheit und neue Impulse** gewinnst, unterstützt dich **Yoga** dabei, **loszulassen**, dich zu erden und das Erlebte auf allen Ebenen zu integrieren. Ich freue mich darauf, gemeinsam mit dir im Sand zu atmen, dich zu bewegen und einfach nur zu sein.

Namasté

Petra

Woman's Best time

NUR DAS BESTE FÜR DEINE ZUKUNFT!



„ICH PRAKTIZIERE SEIT 20 JAHREN YOGA UND BIN SEIT DIESEM JAHR ZERTIFIZIERTE YOGA-LEHRERIN.“

Woman's Best time

NUR DAS BESTE FÜR DEINE ZUKUNFT!

Ablauf

Vorabendanreise & Ankommen: ab 19 Uhr starten wir ganz entspannt mit einem ersten Kennenlernen am Strand.

Retreat-Tage vom 19. September – 21. September jeweils von 9 - 15 Uhr

Yoga-Session am Strand am 19. & 20. September um 15:15 Uhr – ideal, um die neuen Impulse zu integrieren und einfach mal durchzuatmen.

Auszeit nur für dich: Entspanne im Wellnessbereich oder spaziere am endlosen Strand

Abendessen ab 19 Uhr: Wer möchte, trifft sich zum gemeinsamen Abendessen



Woman's Best time

NUR DAS BESTE FÜR DEINE ZUKUNFT!

Dein Weg zu deiner besten Zukunft

**TAG 3 - STÄRKEN
WAS STÄRKT MICH?**

**TAG 2 - VISION
WAS WILL ICH WIRKLICH?**

**TAG 1 - KLARHEIT
WO STEHE ICH?**

Woman's Best time

NUR DAS BESTE FÜR DEINE ZUKUNFT!

Was nimmst du mit?

Nach diesen drei Tagen voller **Klarheit, Leichtigkeit und neuer Energie** reist du nicht nur mit inspirierenden Impulsen, wohltuenden **Yoga-Sessions** und überraschenden Erkenntnissen ab – sondern auch mit einem tiefen Gefühl von Verbundenheit zu dir selbst und einer klaren Ausrichtung für deinen Weg. Du gehst nach Hause mit:

- einem **Vision Board**, das du selbst gestaltet hast – dein ganz persönliches Zukunftsbild, das dich motiviert und erinnert
- deinem **Zukunfts-Kompass**, der sich stimmig in dein Leben einfügt und dir Orientierung für deine nächsten Schritte gibt
- deinem **Power-Glas**, gefüllt mit deinen stärkenden Energiequellen – ein sichtbarer Anker für deine innere Kraft



Woman's Best time

NUR DAS BESTE FÜR DEINE ZUKUNFT!

Überblick

Die Location: **St. Peter Ording Beach Motel** – direkt am Meer!
Ein wunderschönes Hotel, nur wenige Schritte vom Strand entfernt. Der perfekte Ort, um zur Ruhe zu kommen, Klarheit zu gewinnen und dich mit inspirierenden Frauen auszutauschen.

Deine Investition - Einführungspreis: 599 €

Was ist inklusive?

- Drei Tage Retreat 9 –15 Uhr inkl. 2 Yoga Sessions
- Alle Materialien, die du für den Workshop benötigst
- Getränke & Essen während der Workshopzeiten

Was ist nicht enthalten?

- An - und Abreise
- Übernachtungen
- Frühstück & Abendessen
- Wellnessanwendungen

Stornierung? Fair & unkompliziert!

Offiziell gilt eine Stornofrist von 12 Wochen vor dem Retreat. Sollte kurzfristig etwas Unvorhergesehenes dazwischenkommen, finden wir eine Lösung

Woman's Best time

NUR DAS BESTE FÜR DEINE ZUKUNFT!

DU WILLST DABEI SEIN?

DANN LASS UNS SPRECHEN.
WIR FREUEN UNS AUF DICH.



Festnetz: (0221) 993 84 84 8

Handy: +49 152 54 87 14 54

E-Mail: info@woman-best.de

Webseite: www.womans-best-time.de



www.womans-best-time.de