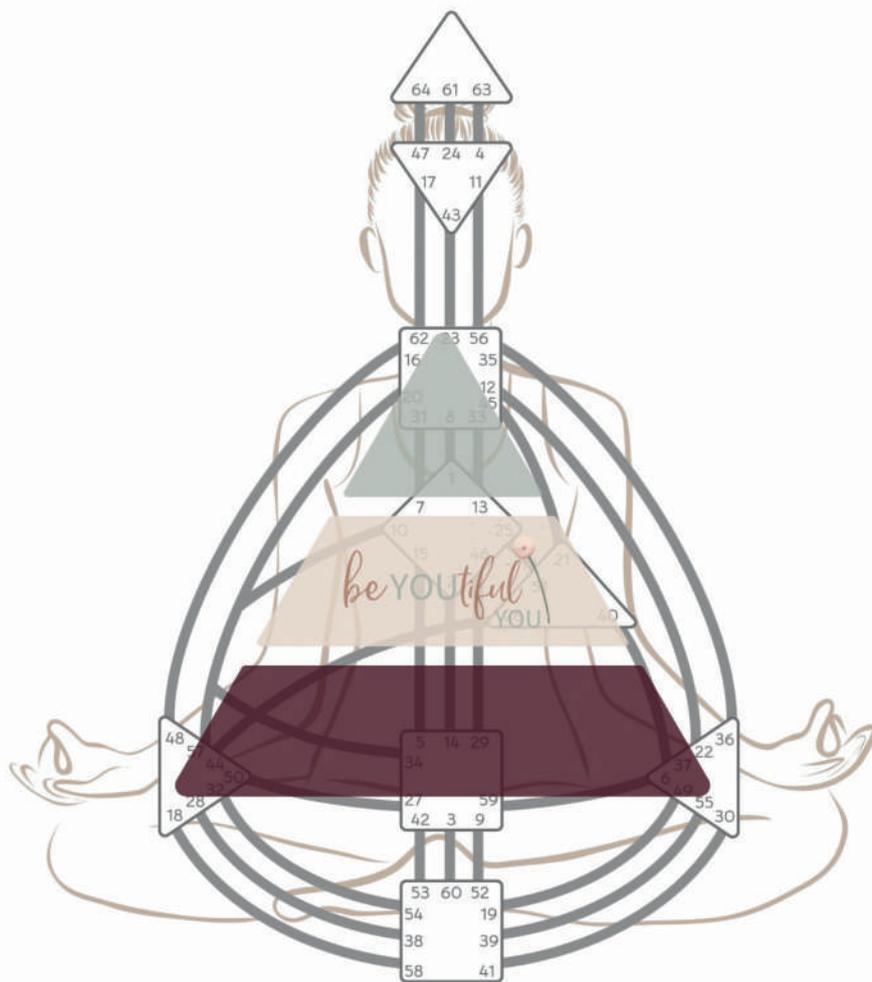


be YOUtiful  
YOU

#einfachglückICH

Bedürfnisse meet Human Design



#einfachglückICH Retreat

07.11.24 bis 10.11.24



## ZEITEN & INHALTE

Um die maximale Flexibilität innerhalb der gesamten Veranstaltung zu gewährleisten und jeder Teilnehmerin auch persönlichen Rückzugsraum zu geben, können sich einzelne Programmpunkte zeitlich etwas verschieben.

### **Donnerstag, 07.11.2024 - ANKOMMEN & KENNENLERNEN**

ab 15 Uhr            Individuelle Anreise aller Teilnehmerinnen (max. 10)  
Abend                Begrüßung, gemeinsames Essen, Kennenlernen und mehr...

### **Freitag, 08.11.2024 - DIE BASIS SCHAFFEN**

Morgen              Welcome-Yoga mit Simone  
nach einer kurzen Pause: gemeinsames Frühstück  
Workshop/Teil 1 - Einführung ins Human Design  
Nachmittag        Kuchengenuss  
Workshop/Teil 2 - Wie kommst du deinen Bedürfnissen  
auf die Spur?  
Abend                gemeinsames Abendessen  
zu späterer Stunde: beGINliches Zusammensein ;-)

### **Samstag, 09.11.2024 - VERTIEFUNG UND UMSETZUNG**

Morgen              gemeinsames Frühstück  
Workshop/Teil 3 - alltagsNAH- und alltagsJA  
Nachmittag        Kuchengenuss  
Frauenkreis mit Katja  
früher Abend     Yin-Yoga mit Simone  
Abend                gemeinsames Abendessen  
zu späterer Stunde: Ausklang im Hofcafé

### **Sonntag, 10.11.2024 - INTEGRATION UND STÄRKE**

Morgen  
ab 11 Uhr            gemeinsames Frühstück & Reflexion  
individuelle Abreise der Teilnehmerinnen

## PREISE

Das gesamte Retreatprogramm vom 07. - 10.11.2024 kostet

**390 €**



Hinzu kommen die Kosten für das Wunschlos-Glücklich-Paket auf dem  
Urlaubsreiterhof Trunk **450,00 €**.

Darin sind enthalten:

- 3 x Frühstück
- Obst
- 3 x Abendessen (vegetarisch)
- 3 x Übernachtungen in einer Ferienwohnung im eigenen Schlafzimmer (Einzelzimmerbelegung)
- eine Saunanutzung am Schwimmteich
- Kaffeespezialitäten aus dem Hofcafé Kaffeefullautomat

Nähere Infos zu den Ferienwohnungen unter [www.urlaubsreiterhof.de](http://www.urlaubsreiterhof.de)



## WISSENSWERT - GOOD TO KNOW

Die Teilnehmerzahl für die Veranstaltung „einfachglücklich“ vom **07.-10.11.2024** ist auf **maximal 10 Teilnehmerinnen** begrenzt.

\*

Allen Veranstaltungsinhalten möchten wir zeitlichen Spielraum geben. Um die maximale Flexibilität innerhalb der gesamten Veranstaltung zu gewährleisten und jeder Teilnehmerin auch persönlichen Rückzugsraum zu geben, können sich einzelne Programmpunkte zeitlich etwas verschieben.

\*

### Im Preis für die Veranstaltung „einfachglücklich“ sind enthalten:

- 3 Workshops mit Bettina Höchsmann
- gemeinsame Abendrunden
- Frauenkreis und Meditation mit Katja
- 2 Yogaklassen mit Simone
- Kuchengenuss und immer genug Wasser, Tee und Snacks für zwischendurch
- Begrüßungsumtrunk
- Goodiebag
- Workbook
- ... und einige Überraschungen

\*

**NICHT** im Veranstaltungspreis enthalten ist das **Wunschlos-Glücklich-Paket für 450 €** vom **Urlaubsreiterhof Trunk**.

\*

Bitte **buche dieses Paket direkt beim Urlaubsreiterhof Trunk**, Alexander Trunk, [info@urlaubsreiterhof.de](mailto:info@urlaubsreiterhof.de), Tel. 07931-8290 mit dem Hinweis **Retreat #einfachglücklich**.

\*

Im Krankheitsfall der Veranstalterin Bettina Höchsmann behalten wir uns vor, die Veranstaltung abzusagen. In diesem Fall werden dir die Kosten für das Veranstaltungsprogramm zurückerstattet.

\*

Für Stornierungen deinerseits können leider keine Kosten erstattet werden. Bitte checke gerne, ob du eine Reiserücktrittsversicherung hast, die hier bei Verhinderung bei der Unterkunft zum Tragen kommen kann.

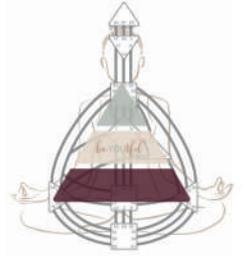
\*

Wenn aus Gründen höherer Gewalt die Veranstaltung nicht stattfinden kann, können keine Kosten erstattet werden. Ein Anspruch auf Wiederholung oder Ersatz kann nicht gewährleistet werden. Die Teilnahme an der Veranstaltung findet auf eigene Gefahr jedes Teilnehmers statt. Wir als Veranstalter sind von jeglicher Haftung ausgeschlossen.

## TEAM & WORKSHOPINHALTE

### "Bedürfnisse meet Human Design"

#### Workshops und Begleitung durch dein Retreat



Was brauchst du, damit du immer mehr das Leben lebst, das du dir wünschst und wie kannst du es dir selbst erschaffen? Eine wichtige Grundlage, um dein Lieblingsleben zu kreieren, ist es, dass du genau weißt, welche Bedürfnisse du hast und wie du immer mehr dafür sorgen kannst, dass diese erfüllt werden und nicht zu kurz kommen.

In unserem gemeinsamen Retreat bekommst du ganz viele Ansätze und Tools vorgestellt, die dich dabei unterstützen, diesen Bedürfnissen auf die Spur zu kommen.

Zusätzlich gibt es auch eine Abkürzung: das Human Design Experiment, das dir hilft, ziemlich schnell zu erkennen, wie du tickst und was du brauchst. Außerdem bekommst du viele Möglichkeiten, dich auszuprobieren und dich mit deinen Begleiterinnen auf einen Reiseabschnitt deiner Reise zu dir selbst zu machen.

Gemeinsam werden wir kreativ, du bekommst vieles "Greifbares" an die Hand und wir bedienen alle Sinne. Natürlich kommen die Lebensfreude und der Genuss nicht zu kurz und du hast auch die Wahl, dich zurückziehen zu können oder einfach die wunderbare Energie des Glückshofs zu spüren und in dir zu konservieren. Ich hoffe, du hast so richtig Bock und ich freue mich auf dich!



Bettina Höchsmann

Die Reise zu meinem Lieblingsleben startet im Jahr 2015. Nach einer mehrjährigen Depression begann schrittweise meine Heilung und meine berufliche Ausrichtung entwickelte sich Richtung Genuss- & Lebensfreude-Bloggerin und geprüfte Fotodesignerin. Ich teilte auf [diealltagsfeierin.de](http://diealltagsfeierin.de) u. a. auch "Seelensachen" und merkte schnell, wie hilfreich und unterstützend dieser offene Umgang mit meiner persönlichen Geschichte für viele Frauen war. Deshalb wurde mir bald klar, dass mein beruflicher Werdegang noch lange nicht abgeschlossen war. Mehrere Human Design Ausbildungen, eine Weiterbildung zur Life Trust Coachin®, Weiterbildungen über NLP und meine derzeitige Ausbildung zur Wechseljahrberaterin folgten und dienen alle dazu, dich dabei zu begleiten und zu unterstützen, immer mehr dein persönliches beYOUtiful YOU zum Strahlen zu bringen. Genau darum wird es sich auch im #einfachglückICH Retreat drehen. Kommst du mit auf die Reise?

## TEAM & WORKSHOPINHALTE



Simone Kirch

### #einfachglückICH entspannen

#### Yoga und mehr

Als ganzheitlicher Gesundheitscoach, Yogalehrerin und Ernährungsberaterin unterstütze ich seit vielen Jahren meine Klient\*innen dabei, wieder in ihre Lebenskraft zu kommen.

„Yoga ist für mich Akzeptanz Krafttankstelle Präsenz“.

Yogaausbildung Kavaalya in Pune, Indien (Yoga-Alliance)

Weiterbildung Yin Yoga, Yoga Nidra, Yoga & Krebs

#### „**Vertraue deiner Körperweisheit**“

Yoga ist viel mehr als das Turnen auf der Matte – es ist eine Lebenseinstellung. Es geht darum, das eigene Körpergefühl zu stärken und verhilft zu mehr Balance im Leben. Zum einen, weil der Gleichgewichtssinn trainiert wird, aber auch, weil wir mit uns selbst in Einklang kommen, Verspannungen lösen und wir lernen, unseren Geist zu entspannen. Yoga ist so individuell wie die Menschen, die es praktizieren. Deshalb gestaltete ich meine Stunden auch mit viel Einfühlungsvermögen für dich als Teilnehmerin.

### #einfachglückICH bei mir sein

#### Meditation und Verbindung

Wer bist Du wirklich? Was brauchst Du jetzt? Wie kommst Du dahin? Das sind die Fragen, die ich mir und meinen Klient:innen immer wieder stelle. Als Meditationslehrerin, Life Trust Coach und Enneagramm-Profilierin ist es mein großes Herzensziel, Menschen dabei zu unterstützen, wieder in Kontakt mit ihrer ureigenen Weisheit und ihrem wahren Sein zu kommen.



Katja Rübsaat

#### “**Meditation ist für mich: Verbindung – Erinnern – Kontakt**“

Mein Weg: Studium der Sozialpädagogik, Ausbildung in klientenzentrierter Gesprächsführung, LifeTrust und Enneagramm-Coaching. Reiki-Meistergrad, seit 20 Jahren praktizierende Buddhistin, Meditationslehrerin in der Linie von Dharma Ocean (tibetischer/tantrischer Buddhismus).

Meditation und Ritual - Meditation öffnet einen individuellen Erfahrungsraum, in dem wir zur Ruhe kommen und uns selbst tief erforschen können. Durch Rituale treten wir in Verbindung mit der Energie der Gruppe und oft auch mit der kollektiven Weisheit außerhalb von Raum und Zeit. Wir gönnen unserem analytischen Verstand eine Pause und lassen uns von der intuitiven Weisheit unserer Körper und unseres wahren Seins führen.

Während des Retreats begleite ich euch mit sanften Meditationen für Körper und Geist und einem kraftvollen Abschlussritual.



Sigrid Fulmer

## #einfachglückICH begleitet sein die Fee im Vordergrund

Mein Motto lautet: „Das gute Leben teilen“. Deshalb übernehme ich Verantwortung für mich, sammle Erinnerungen, die mein Leben tragen und spüre eine große Dankbarkeit, die mein Lieblingsleben täglich heller und magischer macht. Diese Magie möchte ich beim #einfachglückICH-Retreat gemeinsam mit dir erschaffen, um dir zusammen mit Bettina und den anderen Teammitgliedern eine unvergessliche Zeit zu bereiten.

Außerdem bin ich viel unterwegs, reise und lerne gerne spannende Menschen kennen, mache Yoga und Pilates, lerne Italienisch, besuche kulturelle Veranstaltungen. Ich staune täglich aufs Neue, sehe viele Aspekte des Lebens mit anderen Augen und freue mich über diese neue Freiheit, die ich genieße und weiter verbreiten möchte.

## #einfachglückICH begleitet sein die Fee im Hintergrund

Ich Sorge beim Retreat mal nicht virtuell, sondern als reale Assistentin und Ansprechpartnerin vor Ort dafür, dass im Hintergrund alles gut läuft und du dich deshalb auch gerne bei allen Fragen an mich wenden kannst.



Gabi Heymel

## #einfachglückICH wohnen unsere Gastgeber vom Glückshof

*Cora und Alexander: Das Herzstück des Urlaubsreiterhofs Trunks*  
"Glückliche Pferde – glückliche Menschen" – diese Philosophie ist unser Leitstern. Wir sind die leidenschaftlichen Betreiber des Urlaubsreiterhofs Trunks und ein unzertrennliches Team, das mit Herzblut und Expertise den Urlaubsreiterhof Trunk zu einem besonderen (Glücks-)Ort macht.



Alexander Trunk & Cora Reisinger

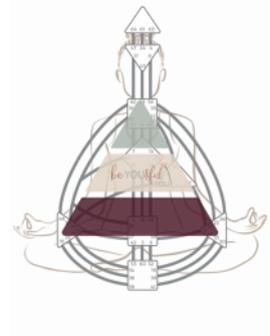
Alexander: Ich bin ein Bauernsohn, der auf dem Hof seiner Ahnen zum Pferdewirtschaftsmeister und Ausbilder für Pferd und Mensch heranwuchs. Die Suche nach den Wurzeln des Glücks führte mich zum pferdegestützten Coaching und zur Tierkommunikation. Meine Leidenschaft für Pferde und Menschen ist ansteckend und inspiriert jeden, der den Hof besucht.

Cora: Ich bin Weltenbummlerin mit Erfahrung im Umgang mit Pferden und Menschen in verschiedenen Ländern, Leistungssportreiterin und Physiotherapeutin – zwei Welten, die in meinem achtsamen Umgang mit Pferden und Menschen verschmelzen. Als pferdegestützte Coachin bilde ich gemeinsam mit Alexander ein magisches Team, das dir einen wunderbaren Aufenthalt auf unserem Hof kreieren möchte.

be YOUtiful  
YOU

# #einfachglückICH

Anmeldung



Name/Vorname:

---

Geburtsdatum/Ort/Zeit: (da wir mit Human Design arbeiten, sind diese Daten wichtig, damit dein persönliches Chart erstellt werden kann)

---

Adresse:

---

Telefon/E-Mail:

---

Hiermit melde ich mich verbindlich zu der Veranstaltung „**Retreat einfachglückICH**“ vom **07.-10.11.2024** auf dem Urlaubsreiterhof Trunk in Reckerstal (Reckerstal 14, 97999 Igersheim) an.

Die Bedingungen lt. Infomaterial sind mir bekannt und werden von mir mit dieser Anmeldung akzeptiert. Sollte ich meinerseits die Teilnahme canceln müssen, ist mir bewusst, dass mir die Kosten für Retreat nicht zurückerstattet werden können (Ausnahme: ich kümmere mich um eine Nachrückerin oder Bettina und ich finden gemeinsam eine Lösung).

**Mit der Anmeldung** ist die Zahlung **in Höhe von 390 €** fällig und auf folgendes Konto zu überweisen:

die alltagsfeierei Höchsmann GbR  
Bettina Höchsmann

**Verwendungszweck: „Retreat einfachglückICH“**

IBAN: DE86 1001 0010 0071 7551 42

BIC: PBNKDEFF

hello@diealltagsfeierin.de

Die **Buchung für das Wunschlos-Glücklich-Paket (450 €)** vom **Urlaubsreiterhof Trunk** erfolgt **separat über [info@urlaubsreiterhof.de](mailto:info@urlaubsreiterhof.de)** mit **Hinweis „Retreat #einfachglückICH“ (ggf. an eine Reiserücktrittsversicherung denken)**. Du erhältst eine Reservierungsbestätigung mit allen Details zur Zahlung.

---

Ort, Datum

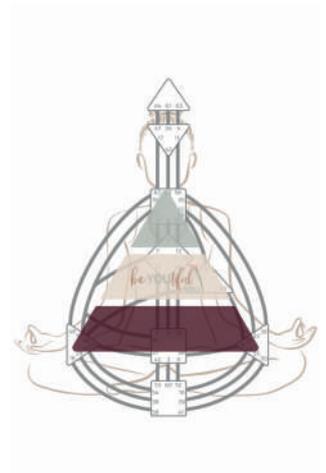
Unterschrift



be YOUtiful  
YOU

# #einfachglücklich

kurz zusammengefasst



## WANN?

07.-10.11.2024

## WO?

Urlaubsreiterhof Trunk in Reckerstal (Reckerstal 14, 97999 Igersheim)

## KOSTEN?

Preis **390 € für das Retreat-Programm.**

Dazu kommen: **Preis für Unterkunft, Halbpension und Getränke: 450 €** (zu zahlen direkt an den Urlaubsreiterhof Trunk)

***Nicht im Preis enthalten sind die Kosten für deine eigene Anreise.***

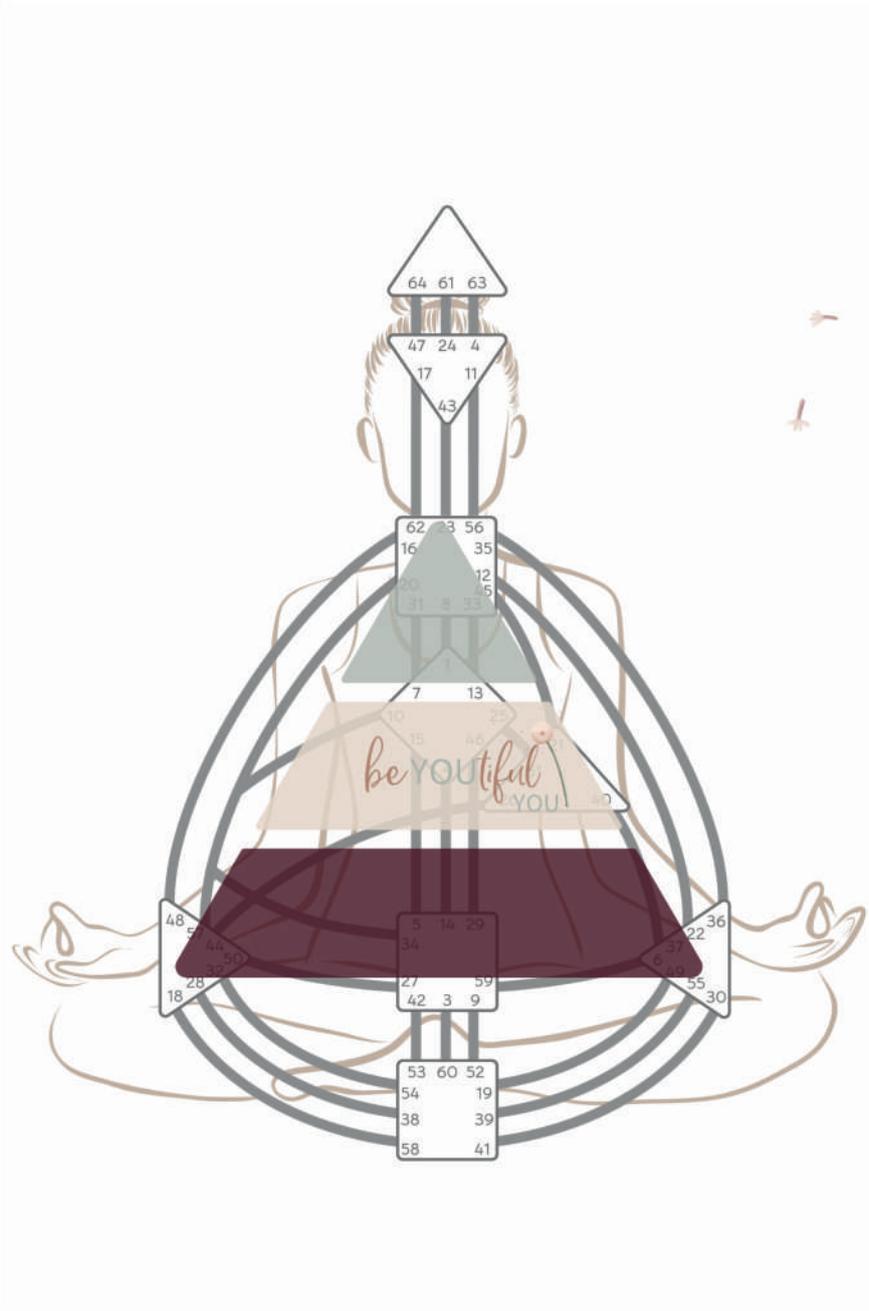
## DEINE ANMELDUNG

Du reservierst dir deinen Platz mit der Zahlung der **390€ bei mir** und der Reservierung und **Zahlung des Wunschlos-Glücklich-Paket von 450 €** beim Reiterhof Trunk.

Für das Retreat sende ich dir nach Anmeldung eine Rechnung zu. Für dein Wunschlos-Glücklich-Paket bekommst du nach deiner Anmeldung beim Urlaubsreiterhof Trunk eine Reservierungsmail mit allen Details.

Bitte beachte, dass bei einem Rücktritt deinerseits, du dich mit der Anmeldung dazu einverstanden erklärst, dass du für die Kosten für Retreat und Unterkunft (bei der Unterkunft kann ggf. eine Reiserücktrittsversicherung greifen) trotzdem aufkommst, sofern du nicht eine Ersatzteilnehmerin organisieren kannst oder mit Bettina eine andere Lösung (Kosten Retreat) findest (bitte hier Rücksprache mit uns).





be YOUtiful  
YOU

Life Trust Coach® | Mentoring  
& Human Design