MÄNNER-RETREAT IN DER NATUR

Wann hast du das letzte Mal ehrlich gesagt, wie es dir wirklich geht?

Ein intensiver Tag mit Bewegung, Atem, ehrlichem Austausch und Feuer. Gemeinsam mit Felix und Vitali – in einer kleinen Gruppe, ohne etwas beweisen zu müssen.

WANN	Termin folgt · 10:00–20:00 Uhr
WO	Ein ruhiger Ort in der Natur · genauer Ort folgt
GRUPPE	Kleine, persönlich begleitete Gruppe
PREIS	CHF 200 · Getränke und Material inklusive
ESSEN	Offenes Mitbringbuffet

Was dich an diesem Tag erwartet

- Bewegung zu Musik und Kraftyoga
- Ehrlicher Austausch zu zweit und im Männerkreis
- Rund dreissig Minuten angeleitete Atmung
- EFT als praktische Klopftechnik für den Alltag
- Schreibzeit, Kakao und Abschluss am Feuer

Platz anfragen

QR-Code scannen oder felixunmasked.com/maenner-retreat-tag öffnen. Du erhältst Termin, Anfahrt und Packliste persönlich.

INFOS & ANMELDUNG

MÄNNER-RETREAT IN DER NATUR

Packliste & Anmeldung

Alles, was du für einen klaren Tag draussen und am Feuer brauchst.

- ☐ Bequeme Kleidung für Bewegung und Kraftyoga
- ☐ Wetterfeste Jacke und Schuhe für draussen
- ☐ Warme Schicht für den Abend am Feuer
- ☐ Stirnlampe oder Taschenlampe
- ☐ Wolldecke oder Yogamatte
- ☐ Dicke Socken und bei Bedarf Wechselkleidung
- ☐ Trinkflasche
- ☐ Etwas fürs Mitbringbuffet – herzhaft oder süss
- ☐ Notizbuch und Stift

Rahmen

WANN	Termin folgt · 10:00–20:00 Uhr
WO	Ruhiger Ort in der Natur · Details nach Anmeldung
GRUPPE	Kleine Gruppe · keine Übernachtung
PREIS	CHF 200 pro Person

Anmeldung

Am einfachsten online: QR-Code scannen und das Formular ausfüllen. Alternativ erreichst du Felix per WhatsApp unter +49 173 586 9480.

Coaching-Format, keine Therapie. Kein Ersatz für medizinische oder psychotherapeutische Behandlung. Gesundheitshinweise stehen vor der Anmeldung online.