



# WINTER WOMEN'S RETREAT

05.04.2024 - 07.04.2024  
Ammererhof, Raurisertal

ENTDECKE DRAUSSEN,  
WER DU IM INNEREN  
WIRKLICH BIST



## AUSZEIT, UM BEI DIR ANZUKOMMEN

Genieße die Ruhe in den Bergen in einer wunderschönen Location im Talschluss des Raurisertals:

Persönlichkeitsentwicklung  
verbunden mit Skitouren gehen  
und Yoga – Women Only



## WORAUF DU DICH FREUEN KANNST:

**VOR DER ANMELDUNG:** unverbindliches Einzelgespräch zum Kennenlernen  
**BEIM RETREAT:**

- 2 Persönlichkeitsentwicklungs-Workshops zu den Themen: Wertekompass und Weiblichkeit (je ca. 3h)
- 1-2 Skitouren (max. 900hm) mit staatlich geprüften Skiführerinnen
- Soul Yoga mit der wundervollen Katharina Knott (Zertifizierte Yogalehrerin)
- tägliche Morgenaktivierung, geführte Meditationen, Achtsamkeitsübungen, Zeit für dich & Selbstreflexion

**ZURÜCK DAHEIM:** gemeinsamer Onlinetermin für nachhaltige Veränderung

## DAS WICHTIGSTE ZUSAMMENGEFASST:

**DAUER:** 2,5 Tage

**START:** Freitag 05.04.24 ca. 14.00 Uhr

**ENDE:** Sonntag 07.04.24 ca. 15.00 Uhr

**PREIS:** 499€ inkl. MwSt zzgl. Übernachtung und Verpflegung  
(449€ für Frühbucher bis 31.01.2024)

**ÜBERNACHTUNG & VERPFLEGUNG:** im DZ/EZ oder einer Ferienwohnung, teilweise mit Sternblickfenster (zw. 65€ - 87€ inkl. Frühstück)  
Halbpension für 25€ zzgl. Getränke, weitere Infos bei Anmeldung

**GRUPPENGROSSE:** min. 5, max. 12 Teilnehmerinnen – Women Only

**BESONDERHEIT:** kein Netz, kein Internet – dafür die bessere Verbindung 😊

**VORAUSSETZUNG FÜR SKITOUREN:**

- Skierfahrung abseits der Piste (vorwiegend flaches Gelände)
- Skitourenvorerfahrung und LVS-Ausrüstung (Schaufel, Sonde, LVS-Gerät - kann auch ausgeliehen werden)



**BEI INTERESSE KANNST DU DICH GERNE DIREKT BEI MIR MELDEN:**

**EVA NAGILLER:** +43 650/8930048 // [eva\\_nagiller@gmx.at](mailto:eva_nagiller@gmx.at)

 [\\_evanagiller\\_](https://www.instagram.com/evanagiller_) //  [evanagiller.mentoring](https://www.facebook.com/evanagiller.mentoring)

Sportwissenschaftlerin / staatlich geprüfte Skilehrerin & Skiführerin /  
Dipl. Neuromentaltrainerin / Zert. Sport-Neuromentaltrainerin