



Workbook für ein „Retreat at Home“



Checkliste für ein Retreat at home Entspannung und Erholung in den eigenen vier Wänden!

In unserer schnelllebigen Gesellschaft ist es oft eine Herausforderung, sich Zeit für sich selbst zu nehmen und zur Ruhe zu kommen. Ein Retreat at Home bietet die perfekte Gelegenheit, dem Alltag zu entfliehen, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren und neue Energie zu tanken – ganz bequem in den eigenen vier Wänden. Dieses Workbook soll Ihnen helfen, Ihr persönliches Retreat zu planen und durchzuführen, sodass Sie die Vorteile eines Rückzugs ohne große Reiseaufwände genießen können.

Ein Retreat ist eine geplante Auszeit aus dem Alltag. Das Ziel ist es eine körperliche, geistige oder spirituelle Erneuerung zu machen. Aufgrund der vielen unterschiedlichen Retreats, ist auch die Dauer, der Ort und die Art der Aktivitäten unterschiedlich. Auch können die Retreats Alleine oder in der Gruppe durchgeführt werden. Achten Sie hierbei darauf, dass dies auch von ausgewiesenen Expertinnen und Experten durchgeführt wird. Viele Programme und Kurse gibt es auch in Ihrer Umgebung.

Sie sollten in Ihrem Retreat die Gelegenheit nutzen, sich auf Ihre eigenen Ziele zu konzentrieren, neue Perspektiven zu gewinnen und ein ausgeglicheneres Leben zu lernen.

In diesem Workbook finden Sie:

1. **Checkliste für die Vorbereitung:** Eine umfassende Liste von Schritten und Materialien, die Sie benötigen, um Ihr Retreat optimal vorzubereiten.
2. **Checkliste für die Nachbearbeitung:** Tipps und Anregungen, wie Sie Ihre Erfahrungen nach dem Retreat reflektieren und in Ihren Alltag integrieren können.
3. **Kurz-Check:** Ein interaktiver Fragenkatalog, der Ihnen hilft herauszufinden, welche Art von Retreat am besten zu Ihnen passt – sei es ein meditativer Rückzug, ein kreatives Wochenende oder eine Wellness-Auszeit.

Lassen Sie uns gemeinsam den Weg zu Ihrem persönlichen Rückzugsort gestalten!

Vorbereitung

Ein Retreat, ob zu Hause oder in einem Resort, muss geplant werden und bedarf an einiger Vorbereitung. Weder zu Hause noch außerhalb muss der gewollte Rückzug nicht wie ein Eremit gelebt werden. Das Ziel ist es sich eine Pause vor der Routine zu geben. Achtsamkeit und Wahrnehmung zu stärken und den Stress abzubauen, um eine tiefere Verbindung mit sich selbst herzustellen!

Ich wünsche Ihnen jetzt schon viel Spaß und Erfolg bei Ihren (ersten) Rückzug. Finden Sie Entspannung und zu sich selbst!



Checkliste		
<input type="checkbox"/>	Zielsetzung: Was möchten Sie persönlich mit Ihrem Retreat erreichen?	Sie sind schon auf der Suche über die Art Ihres Retreats? Haben Sie sich dabei auch schon Gedanken gemacht, was Sie für sich erreichen wollen? Mehr Zeit für sich? Ausschlafen und erholen? Zu sich selbst finden und Klarheit gewinnen? Tipp: Nehmen Sie sich nicht zu viel vor! Schnell überfordern Sie sich oder sind enttäuscht, wenn es nicht klappt. Fangen Sie mit kleinen Schritten an. Ein Retreat at home lässt sich wunderbar wiederholen!
<input type="checkbox"/>	Zeitplan: Termin für den Retreat festlegen!	Legen Sie sich einen festen Termin fest, wann und wie lange Ihr Retreat dauern soll. Beachten Sie, dass je nach Dauer sind größere Vorbereitungen und Planungen nötig. Ein Retreat at home kann ein Wochenende oder zwei Wochen dauern.
<input type="checkbox"/>	Infos über das Retreat besorgen/ Art des Retreats bestimmen	Sie haben sich überlegt, das Retreat zu Hause zu machen. Wissen Sie schon, wie der Rückzug aussehen soll? Infos über die verschiedenen Arten von Retreats sind am Ende des Workbooks angegeben und erklärt.
<input type="checkbox"/>	Was wollen Sie während Ihres Rückzugs machen?	Sie haben sich ausreichend über die Art des Retreats, welches für Sie am besten passt, informiert. Jetzt überlegen Sie sich, was Sie machen wollen. Für was wollen Sie sich mehr Zeit gönnen? Tipps: Auch hier gilt – Nehmen Sie sich nicht zu viel vor! Klären Sie vorab, welcher Typ Sie sind introvertiert – Sie entspannen am liebsten alleine und genießen die Zeit mit sich selbst oder extrovertiert – Sie entspannen am besten, wenn Sie aktiv sind und mit Menschen. Mehr Tipps hierbei sind am Ende des Workbooks angegeben.
<input type="checkbox"/>	Partner/in, Kinder, Tiere	Haben Sie sich überlegt, ob Sie mit Ihrem Partner/-in oder mit Kindern den geplanten Rückzug starten wollen? Wenn ja? Alles Super. Wenn, nein? Suchen Sie nach einer Betreuung der Kinder/ Haustiere bei Partner/-in, Familie, Freunde...
<input type="checkbox"/>	Offene Termine und Verabredungen	Klären Sie vor einen Retreat möglichst alle Ihre offenen Punkte, wie Arzt-Termine, Verabredungen oder andere Dringlichkeiten! Machen Sie Ihren Kopf frei für die Zeit für sich!
<input type="checkbox"/>	Raumgestaltung: Wohlfühloase einrichten	Das eigene zu Hause ist in der Regel der Ort, an dem Menschen am liebsten Entspannen und sich vom Alltag erholen. Richten Sie sich Ihre Wohlfühloase in Ihren eigenen vier Wänden ein. Dekorieren Sie den Raum mit beruhigenden Elementen (Pflanzen, Kerzen, Pflanzen, uvm.)
<input type="checkbox"/>	Materialien: Was für (Pflege-) Produkte etc. benötigen Sie für Ihr Retreat?	Machen Sie sich eine Liste, der Dinge, welche Sie für Ihr Retreat benötigen. Und besorgen Sie sich diese vor Beginn! Am Besten ist es eine Woche im Voraus. Falls dann noch was fehlt, können Sie diese noch rechtzeitig besorgen.
<input type="checkbox"/>	Was wollen Sie Trinken während Ihres Retreats?	Ganz wichtig und nicht nur während eines Retreats – Trinken Sie ausreichend! Die Faustformel besagt 0,2 ml/ Körpergröße in Meter (z.B. 1,65 m x 0,2 ml = 3 Liter). Beachten Sie auch, dass Sie im Sommer mehr Flüssigkeit benötigen, wie im Winter. Hierzu eignen sich Kräutertees und Wasser.



Weitere Tipps und Informationen für Ihren Rückzug

Hier erfahren Sie mehr über verschiedene Arten von Retreats, welche Sie von zu Hause aus machen können. Auch werde ich Ihnen Tipps und Links für rund um Aktivitäten während des Retreats und Rezepte für das leibliche Wohl geben.



Retreats

- Stille Retreat:

In diesem Retreat verbringen Sie eine bestimmte Zeit in völligem Schweigen. Das Ziel ist es durch die Abwesenheit von gesprochener Sprache und oft auch schriftlicher Kommunikation eine tiefere Form der inneren Ruhe und Selbstreflexion zu erreichen.

Auch wenn diese Art von Retreat nicht religiös oder spirituell gesehen wird, können Sie diese in einer Kirche nach einem Gottesdienst durchführen.

- Wellness-Retreat:

Fördern Sie mit diesem Retreat das körperliche und geistige Wohl. Mit der Anwendung verschiedener Entspannungstechniken, gesunder Ernährung und Aktivitäten, wie Yoga oder Meditationen, lernen Sie Stress abzubauen und den Fokus auf Ihre eigene Gesundheit zu legen und Ihre Lebensqualität zu steigern.

Viele Wellness-Retreat-Pakete werden von Hotels, Resorts/ Spas usw. angeboten. Dies ist aber auch zu Hause möglich, wenn Sie ein Thermalbad oder ähnliches in Ihrer Umgebung haben.

- Abenteuer-Retreat:

Dies ist eine spezielle Form eines Retreats. Bei diesem Retreat werden Sie körperlich nicht zur Ruhe kommen. Aber auf geistiger Art werden Sie hierbei Ruhe und Selbstreflexion finden, als auch Abenteuer erleben. Ziel dieses Retreats ist es aus seiner Komfortzone herauszutreten und neue Fähigkeiten zu erlernen oder bestehende zu vertiefen. Vielleicht werden Sie auch in diesem Retreat mehr über sich selbst erfahren.

Die Aktivitäten können sehr vielfältig sein, von Wandern, Klettern und Wassersport bis hin zu Expeditionen im Wald. Fordern Sie sich in einem Abenteuer-Retreat selbst heraus und konfrontieren Sie sich mit Erlebnissen, die Sie sonst nicht wagen (z.B. Geo Caching).

- Kreatives-Retreat:

Kreativität hält den Geist jung, regt die Phantasie an und eröffnet neue Horizonte. Die Ruhe und Inspiration bei der Erstellung eines Werkes lässt Sie den Fokus neu ausrichten.

Gerne kann ich Ihnen hierzu Kurse und Angebote in Einzel- oder Gruppenkursen anbieten, welche Ihnen die Zeit für freies kreatives Arbeiten (auch in der Natur) aufzeigen kann.

Kreative-Retreats dienen der persönlichen und künstlerischen Weiterentwicklung und der Förderung des kreativen Prozesses.

Kurzer Check – Was könnte Ihre passendes Retreat Format sein?

An dieser Stelle möchte ich Sie zu einem kurzen Check einladen, um Klarheit für das zu bekommen, was Sie für sich als richtig empfinden. Was genau wollen Sie mit Ihrem Rückzug für dem Alltag erreichen/ gewinnen? Gerne können Sie die nachstehenden Fragen beantworten und somit Ihrer Entwicklung näher zu kommen.

Bitte kreuzen Sie nur eine Möglichkeit an (A, B, C, D oder E). Jeweils jedes Kreuz unter A, B, C usw. wird zusammengezählt. Zum Beispiel, sollte A die meisten Kreuze haben, dann liegt Ihr Fokus auf Stille und Spiritualität.

Die Auflösung dieses Testes erfahren Sie zum Ende des Checks.

Frage 1

Sie haben allen Freunden und der Familie mitgeteilt, dass Sie an diesem Wochenende ein Retreat machen wollen. Was meinen Sie, werden Ihnen ungläubige Blicke zugeworfen und Ihr Vorhaben als nicht durchführbar abgestempelt?

- A) Auf keinen Fall. Der Kreis meiner Lieben weiß, dass ich mich gerne zurückziehe, um mich auf das wesentliche zu besinnen.
- B) Belächelt vielleicht. Meine Lieben wissen, dass ich immer mal gerne aus der Rolle falle
- C) Ich höre jetzt noch die Lacher – aber den werde ich es zeigen. Die wissen ja gar nicht, was ich alles vorhabe.
- D) Ich wollte schon immer das tun, was mir gefällt. Mich fortbilden und auch noch geistig ist mir sehr wichtig.
- E) Das ist mir herzlich egal, was andere davon halten. Mir macht es Spaß mich zu bewegen und zu mir selbst zu finden.

Frage 2

Sie haben sich Ihr Lieblings-Retreat ausgesucht, was am Besten zu Ihnen passt. Sie wissen auch bereits, dass es mindestens eine Woche sein soll. Was passiert, wenn Sie langeweile haben?

- A) Ich werde keine mit mir selbst haben. Bisher fand ich immer Entspannung bei einer Meditation.
- B) Ich werde die Zeit, die ich für mich habe voll auskosten. Mit einem guten Buch und viel Selfcare, werde ich keine Langeweile empfinden.
- C) Das kann schnell passieren. Ich habe hierzu einen Plan B und auch einen Plan C.
- D) Ich rechne damit, dass ich langeweile bekomme. Aber das ist nicht schlimm. Ich finde eine Beschäftigung.
- E) Meine Art gegen Langeweile anzugehen, ist der bewusste Zugang zur Natur.

Frage 3

Die Vorbereitungen für Ihren Rückzug sind abgeschlossen, Ihr Retreat hat begonnen. Bereits am ersten Tag fällt Ihnen auf, dass Sie das Badesalz als auch Ihre Lieblingscreme vergessen haben. Was tun Sie?

- A) Duschen reicht – dann also nicht, wie geplant ein Entspannungsbad.
- B) Oh, nein. Die ganze Arbeit mit der Planung und nun das. Muss das Retreat eben verschoben werden!
- C) Hallo? Ich bin allein, wer muss da schon waschen?
- D) Dann mache ich das so, wie Kleopatra. Milch und Honig und als Topping Cocosöl. Sehr exotisch!
- E) Vielleicht habe ich Glück und es gibt einen schönen Regenschauer. Ich genieße das Bad in der Natur.

Frage 4

Sie haben sich entschlossen während Ihres Retreats zu Kochen und dies als Entspannung und Meditation zu nutzen. Kann das sein?

- A) Während meines Retreats bin ich eher der Azeket. Ich esse, wenn ich Hunger habe. Gekocht wird nicht.
- B) Wohl eher nicht. Ich habe mir vorab Prepper Meals gemacht. Das muss ich nur aufwärmen.
- C) Ich bin soviel unterwegs, dass ich esse, was mir in die Hände fällt.
- D) Ich will nur einmal kochen und dann so vielfältig, wie möglich. Mal schauen, ob ich da entspannen kann.
- E) Garantiert! Die ayurvedischen Rezepte habe ich mir alle notiert und freue mich jetzt schon darauf.

Frage 5

Ihr Mobiltelefon/ Tablet/ Notebook starrt Sie schon die ganze Zeit an. Sie sind ganz hibbelig und fühlen sich gestresst. Was tun Sie?

- A) Ich habe ein uraltes Handy. Da kann nichts sein.
- B) Jetzt ist Zeit für mich. Mein Handy liegt im Tresor.
- C) Ich habe es die ganze Zeit schon in der Hand.
- D) Ich habe mir vorgenommen nichts damit zu machen, außer Fotografien und daran halte ich mich!
- E) Ich übe mich in Entspannung und versuche der Verlockung Herr zu werden.

Frage 6

Kreuzen Sie hier alle Aussagen an, die auf Sie zutreffen (mehrere Möglichkeiten sind möglich)

- A) Ich möchte mich mehr auf meine innere Stimme konzentrieren
- B) Ich brauche Entspannung und Ruhe
- C) Ich möchte meine körperliche Fitness verbessern
- D) Ich suche nach kreativen Ausdrucksmöglichkeiten
- E) Ich möchte mehr Achtsamkeit oder Meditation üben

Zählen Sie jeweils alle angekreuzten Antworten unter A, B, C, usw. zusammen.

Wenn Ihre Antworten überwiegend bei **A** angekreuzt wurden, stehen Ihnen die Möglichkeiten für ein Stille oder spirituelles Retreat zur Verfügung.

Wenn Ihre Antworten überwiegend bei **B** angekreuzt wurden, könnten Sie der Wellness Typ sein. Schauen Sie am besten mal nach tollen Angeboten in der nächsten Therna. Das dürfte Ihnen zusagen.

Sie haben die meisten Antworten bei **C** angekreuzt? Sie wollen über den Tellerrand schauen und was neues ausprobieren. Haben Sie den Mut zu einem Abenteuer?

Sie haben die meisten Antworten bei **D** angekreuzt? Sie wollten immer mal wieder was kreatives machen. Nutzen Sie die Gelegenheit und planen sie ein kreatives Retreat.

Sie haben die meisten Antworten bei **E** angekreuzt? Mit allen Sinnen genießen ist Ihr Motto. Mit Achtsamkeit in Balance kommen. Ich bin gespannt, ob Ihnen das zusagt.

Ihre Antworten sind gemischt? Es gibt Möglichkeiten mehrere Retreat Arten zu kombinieren.

Sie konnten keine der Antworten für sich gewinnen? Vielleicht ist es an der Zeit, andere Wege zur Selbstfürsorge zu erkunden! Auch ohne ein Retreat haben Sie vielfältige Möglichkeiten sich mit sich selbst, Ihrer Entwicklung und Entspannung auseinanderzusetzen.

Nehmen Sie sich die Zeit und besuchen Sie die Websites, welches am Ende des Workbooks angegeben sind.

Links und Tipps für ein erfüllendes Retreat

Weitere Tipps

Was können Sie während eines Retreats alles machen:

- Lesen
- Einen Brief an sich selbst oder eine bestimmte Person schreiben
- Ins Museum gehen
- In den Zoo gehen
- Usw.

Links

Rezepte

<https://eatsmarter.de/>

Yoga und Meditation

<https://stefanieheiderycb.de/yogaunterricht-in-mannheim/>

Kreatives Gestalten und Achtsamkeit

<https://kreativraum-becker.de>

Ich hoffe, dass diese Workbook Ihnen hilft, Ihr persönliches „Retreat at Home“ erfolgreich zu gestalten! Genießen Sie Ihre Auszeit!



Workbook für ein „Retreat at Home“