

Kontakt:

Dr. Friederike Feil Akademie,
info@lebensenergie.blog

6 Tage

ENERGIE- RETREAT

31.3. – 5.4.2019 oder 1.9. – 6.9.2019

Die neue Art der
aktiven Entspannung
und Entschleunigung

Ernährung
und Genuss
nach Dr. Feil

Leitung:
Dr. Friederike Feil und
Eberhard Wagemann

Retreat-Inhalte

- Yoga-Entspannungs- und Atemübungen.
- Meditationen mit wirksamen Suggestionen.
- Vorträge über die Dr. Feil Ernährung, Stressbewältigung und die Kraftquellen der Yogis.
- Schweige-Spaziergänge in herrlicher Umgebung.
- Erlebnis-Kochworkshop mit kleiner Kräuterkunde.
- Bio-Ernährungsangebot während der 6 Retreat-Tage.
- LIVE-Demonstration: richtige Ausrichtung der Wirbelsäule und Biomechanik des Körpers, mit unserem *Special Guest Laura Groom, Berlin*.
- **Extra-Angebot:** Einzelbehandlungen durch Laura Groom sind während der 6 Tage gegen Bezahlung möglich.
- Freiraum: Zeit für sich selbst.
- Abschlusszeremonie mit Zertifikat.

Wer freut sich auf Sie?

Dr. Friederike Feil gründete 2017 ihre eigene Weiterbildungsakademie, die Dr. Friederike Feil Akademie. Sie arbeitet in leitender Funktion bei der Forschungsgruppe Dr. Feil und ist mehrfache Bestseller-Autorin/Koautorin. Die im deutschsprachigen Raum bekannte Ernährungs-, Nährstoff und Stoffwechselspezialistin hat 2018 ihre Doktorarbeit über Ernährung und Krankheit an der Universität Halle erfolgreich verteidigt. Die zertifizierte Sporternährungsspezialistin, Yogalehrerin und Funktionaltrainerin tritt zudem als Gastdozentin an der Universität Heilbronn auf. Dr. Friederike Feil gehörte von 2012 bis 2014 zum Kreis der besten Hindernisläuferinnen der Welt. Sie ist 2-fache Gewinnerin des legendären Tough-Guy-Rennens in England und 6-fache Gewinnerin des Strongman-Runs in ganz Europa. Ihr Studium (Master in Sport und Gesundheitsförderung) absolvierte sie in den USA.

Eberhard Wagemann ist erfolgreicher Unternehmer, Turn-Around-Spezialist, Querdenker und Extremsportler. Sein Topthema lautet: Wie sind Spitzenleistungen für „Kopfarbeiter“ ohne körperlichen und mentalen Raubbau möglich?

Eberhard Wagemann ist Koautor des im Vahlen-Verlag erschienenen Standardwerks „Interim-Management – den Unternehmenswandel erfolgreich gestalten“. Weiterhin sind im Eigenverlag folgende Publikationen erschienen: „Das Energiehaus – die Öffnung der Kraft für Kreativität und Höchstleistungen“ und „Zu den Kraftquellen der Yogis – Pilgerreise und intensive Praxis im Himalaya“.

Durch seine intensiven Yoga- und Intuitionslehrer-Ausbildungen hat er sich auf die sogenannten weichen Faktoren spezialisiert.

Leistungen und Investition

Wann

- Energie-Retreat vom 31.3. bis 5.4.2019
- Energie-Retreat vom 1.9. bis 6.9.2019

Wo

Seminar- und Ferienhaus Hollerbühl, Schmalenberg 20, 79875 Dachsberg; www.hollerbuehl.de

Verfügbare Plätze

25 Teilnehmer

Retreat-Kosten

599,00 € (einmaliger Einführungspreis)*
Die Überweisung ist bis spätestens 15.2.2019 bzw. 15.8.2019 zu leisten.

Dr. Friederike Feil Akademie

Berliner Sparkasse
IBAN: DE34 1005 0000 0190 6931 00 | BIC: BELADEBEXX
USt-IdNr.: DE290436967

Unterkunftskosten

DZ = 80,00 € pro Nacht p. P., Gesamtkosten: 400,00 €
EZ = 90,00 € pro Nacht p. P., Gesamtkosten: 450,00 €
Die Übernachtungskosten werden vor Ort in bar gezahlt.

Inklusive: Regionale vegetarische Vollverpflegung (Energie-Brunch, Gehirnpower-Mittagssnack, Schlemmer-Abendessen)

Anmeldung

per Mail: info@lebensenergie.blog

* **Es gibt 3 Plätze für Studenten und Erwachsene in der Ausbildung:**
Retreat-Investition: 349,00 € (ermäßigt)
Übernachtung auf der 3-Bett-Empore: 62,00 € pro Nacht p. P.
Gesamtkosten Unterkunft & Vollverpflegung: 310,00 €