

Veranstalter:

In Kooperation mit:



Frank Scheihing  
Seminarleiter  
Life- und Leadership Coach

*Leiser als Alltag.  
Klarer als Denken.  
Näher als Worte.*



Sabina Tschernych  
Inh. Meditationshaus Space  
Breathwork Instructor

# WinterResonanz

*Dein Winter Retreat vor Ort - 2025/26*

## *Vier unvergessliche Sonntage*

***Durchatmen - Auftanken - Neu ausrichten***

Ein klar geführter Weg nach innen –  
mitten durch die dunkle Jahreszeit.



Getragen von einer kleinen Gruppe –  
in der du einfach du selbst sein darfst.



Löse, was dich begrenzt, öffne, was in dir ruft –  
und beginne das neue Jahr mit Kraft und Klarheit.

# Die kraftvollen Elemente dieser Reise

---

## **Breathwork & Körperorientierte Praxis**

Erfahre hochwirksame Atemtechniken, die dich sofort ins Hier und Jetzt bringen, Stress abbauen und dein Nervensystem regulieren.



## **Essenzarbeit & Innere Ausrichtung**

Finde zurück zu deinem wahren Kern – jenseits von Rollen und Erwartungen. Gewinne Vertrauen und Richtung für Entscheidungen, die deinem Wesen entsprechen.



## **Impulse für Aufbruch**

In sorgfältig gestalteten Reflexionsräumen lernst du Neues über dich und erkennst, was dich wirklich ruft, und aktivierst die Energie in Dir, um im neuen Jahr neue Schritte zu gehen



## *Für wen ist dieses Retreat gedacht?*



Für alle Menschen, die bereit sind, ihre innere Tiefe zu erforschen und als Quelle nachhaltiger Veränderung zu begreifen.



**WinterResonanz** eignet sich auch hervorragend als Fortsetzung der inneren Arbeit nach den Neustart-Seminaren – für alle, die das Erlebte verfestigen und weiterentwickeln möchten.



Ideal auch für Coaches und Therapeut\*innen, die durch intensive Selbsterfahrung ihre eigene Präsenz vertiefen und so andere noch wirkungsvoller begleiten wollen.



# ***Darauf kannst Du Dich freuen***

Mit Deiner Buchung eröffnet sich Dir ein rundum  
gestalteter Erfahrungsraum.

## **Im Gesamtpreis enthalten:**

### **Teilnahme an allen vier Präsenz-Retreat-Tagen**

(jeweils Sonntag, 10–17 Uhr)



### **Alle Seminarinhalte & -materialien**

professionell angeleitet durch erfahrene Prozessbegleitung



### **Veganes Mittagessen & Getränke-Flatrate**

an allen vier Tagen



### **Auf Wunsch: 1× Einzel-Session (30 Min.)**

vor oder nach einem Retreat-Tag



### **1× Auftakt-Videocall (60 Min)**

in der Gruppe zur Einstimmung vor dem ersten Termin



### **1× Abschluss-Videocall (60 Min)**

in der Gruppe zur Reflektion nach dem vierten Termin



### **Gemeinschaft & inspirierende Begleitung**

mit Impulsen, die dich zwischen den Treffen und auch danach tragen.



### **Option auf Weiterführung der Gruppe**

reservierter Platz für Folge-Retreat (auf Wunsch)

# Die vier Sonntage

Ort: Hofgut Leutenecker in Remseck

*je 10-17 Uhr*



**14. Dezember 2025**

**18. Januar 2026**

**15. Februar 2026**

**22. März 2026**

**Teilnahme nur im Gesamtpaket** für eine tragfähige, vertraute Gemeinschaft.

Die Plätze sind bewusst begrenzt. Solltest du an einem Termin keine Zeit haben, finden wir eine Lösung. Bitte gib dies bei der Anmeldung an. Wenn du vorab Fragen hast – wir sind für dich da.

**Frühbucherpreis: € 1.299** inkl. MwSt. (bis 30.11.2025);  
danach € 1.399 inkl. MwSt,  
monatliche Zahlung auf Wunsch möglich

**Hier geht's zur Anmeldung**

Veranstalter: Frank Scheihing | Bergstr. 9 |  
71686 Remseck | [www.frank-scheihing.de](http://www.frank-scheihing.de)



*Du brauchst nur dich selbst  
mitzubringen – wir kümmern  
uns um alles andere.*