

DEIN ENERGETISCH KREATIVER RETREAT FÜR KÖRPER, GEIST & SEELE

## Dienstag, 5. Mai - Sonntag, 10. Mai 2026.

Frühlingserwachen Steiermark MAI EDITION 2026



Unser Retreat im Mai 2026 in der bereits frühlinghaften, aber noch ruhigen Steiermark Landschaft bietet dir ein intensives Erlebnis, das deinen Körper, Geist und deine Seele nähren wird. Gönne dir diese Auszeit und eine Reise zu dir selbst.

Deine Retreat-Gastgeber Conny und Kerstin begrüßen dich in einem wunderschönen kleinen Dorf, das den perfekten Rahmen für Regeneration und innere Balance bietet: Sankt Martin am Grimming im Wirtshaus und Dorfhotel Mayer. Freue dich auf liebevoll zusammengestellten Details und erlebe deine ganz persönliche transformative Reise.

Jeder Tag ist sorgfältig strukturiert, um deine Selbstreflexion und deinen kreativen Ausdruck zu fördern und fließen zu lassen.

### Tag 1 (Dienstag): Ankunft und Erdung am Nachmittag

Am Abend erwartet dich ein erstes köstliches Essen im drei Hauben Wirtshaus der Familie Ell-Mayer und eine Gruppendiskussion, bei der du von deiner Reise abschalten kannst.

### Tag 2 (Mittwoch): Dich selbst kreativ ausdrücken

Morgenmeditation und Intentionen definieren. Anschließend geniesst du deinen Keramik-Workshop mit Töpfermeisterin Kerstin, der deiner Kreativität durch Hände und Ton freien Lauf lässt.





Die Kunst des Töpfers kann als Therapieform bei Stress, Angststörungen und Depressionen zu einer Linderung von Beschwerden führen, da sie mit ganzheitlicher Heilung einhergeht und sich auf Körper, Geist und Seele konzentriert.

Kerstin zeigt dir, wie du farbenfrohe Keramik mit Ton und anderen natürlichen Materialien herstellen und dabei die Natur und Energie der schönen Steiermark genießen kannst.

### **Tag 3 (Donnerstag) Kochen und Essen als Medizin**



Der Morgen startet mit einem Authentizitäts-Workshop mit Conny, der deine Verbundenheit mit dir selbst durch verschiedene Selbsterkundungsübungen fördern wird.

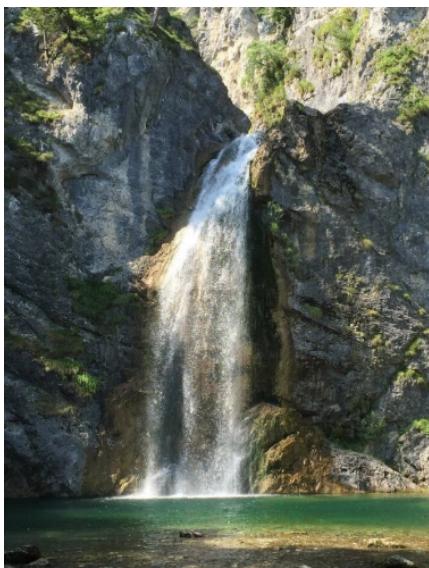
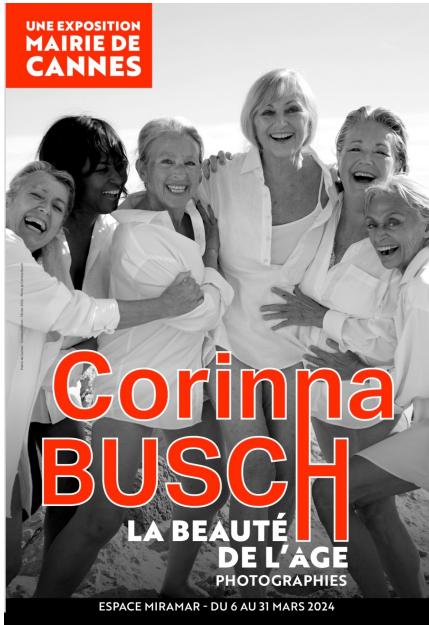
Anschließend lernst du, wie man Fisch beizt und Gemüse fermentiert. Wir haben einen gesundheitsorientierten Kochkurs entwickelt, der dir praktische Erfahrungen bei der Zubereitung von Gerichten bietet, die dein Wohlbefinden fördern. Selbstverständlich nimmst du die von dir hergestellten Produkte mit nach Hause.

Das Abendessen im Dorfhotel Mayer bietet gezielte Gesprächsanlässe, die zu tieferer Reflexion und zum Austausch mit den anderen Teilnehmern anregen.

### **Tag 4 (Freitag): Dein ganz persönliches Foto Shooting**



Dieser Tag steht ganz im Zeichen deiner Selbstwahrnehmung und Ausdrucksstärke. Nach einer Session mit einem professionellen Make-up-Artist genießt du dein ganz persönliches Porträt- und/oder Mode-Shooting. Einfühlend eingefangen werden dabei nicht nur deine äußere Schönheit, sondern vor allem dein inneres Strahlen.



Auf deinen Fotografien wirst du deine Einzigartigkeit und Vielseitigkeit erkennen. Genieße dieses Shooting, denn es wird dir Selbstvertrauen, Erfüllung und mindestens 10 wunderschöne Fotos von dir schenken.

Im März 2024 hatte Corinna Busch – als erste deutsch-österreichische Fotografin überhaupt – ihre eigene einmonatige Ausstellung in Cannes, Cote d'Azur, Frankreich.

Der Bürgermeister von Cannes übernahm die offizielle Schirmherrschaft dieser Ausstellung und würdigte damit ihre Art, Frauen auf natürliche, schöne Weise zu zeigen, ohne sie zu retuschieren.

Gemeinsames Abendessen im Wirtshaus Mayer & Reflexion.

### Tag 5 (Samstag) Wanderung zu Kraft Wasserfall

Zum Innehalten und tief Durchatmen ist der Salzer Wasserfall ein wunderbarer Kraftplatz für die Seele. Erlebe es selbst.

Rückkehr am frühen Nachmittag.

Gruppen Diskussion über das Foto Shooting. Jeder zeigt eines seiner Bilder und erklärt der Gruppe seine Gefühle während des Shootings.

Gemeinsames Abendessen. Abschließende Lagerfeuer Zeremonie, bei der du deine Reise Revue passieren lassen kannst und deine Ziele für die Heimreise festlegst.

### Tag 6 (Sonntag): Abreise & Neuanfang

Gemeinsames Frühstück.

Nach diesen transformativen Tagen wirst du dich geerdet, inspiriert und tief mit dir verbunden fühlen. Neue Werkzeuge begleiten deinen persönlichen Neuanfang, um Balance und Wohlbefinden in deinen Alltag zu integrieren.

**Nach 30 Tagen** findet eine Video-Gruppensitzung (1 Stunde) statt, um über deine Fortschritte im Alltag zu sprechen.

**Nach 60 Tagen** findet eine zweite Video-Gruppensitzung (1 Stunde) statt, um deine Fortschritte im Alltag zu verfolgen.

**Organisiert** von der Akademie Mentale Gesundheit e.V. Wien.  
**Homepage:** <https://www.afmg.at>

**Kontakt und Buchung bitte per E-Mail oder WhatsApp**

**E-Mail:** [cb@afmg.at](mailto:cb@afmg.at)

**WhatsApp (nur Text bitte)** : 0033 7 89 41 3200