

# Retreat für Sternenkindereltern



Gemeinsam durch schwierige Zeiten



## DIE PAARBEZIEHUNG STÄRKEN

- Reisen und Austausch in kleiner Gruppe: nur 3-5 Paare
- Gemeinsame Angebote (Musik der Sternenkinder, Trauma and Tension Releasing Exercises, Massage, Meditation, Entspannungs- und Klangreisen, Vision Board)
- Viel individuelle Zeit als Paar, durch sehr ruhige, in die Natur eingebundene Lage
- Trotzdem nicht aus der Welt - nur 10 min bis zu Einkaufsmöglichkeiten, 15 min zu Restaurants, 30min zur nächsten größeren Stadt, 90min zum Flughafen Valencia.

Reisebegleitung durch Astrid Saragosa: Seit 25 Jahren Erfahrung in der Begleitung von Familien rund um Schwangerschaft und Geburt. Master in Psychotraumatologie und Stressmanagement.



WhatsApp +49 152 29510532

*Astrid Saragosa*





# ANMELDUNG

## RETREAT FÜR STERNENKINDERELTERN SILVESTER IN SPANIEN

Kontakt: Astrid Saragosa,  
hallo@nachdergeburt.com, Tel. 0152-29510532.

**30.12.24  
bis 5.1.25**

NAMEN \_\_\_\_\_

STRASSE \_\_\_\_\_

HAUSNUMMER \_\_\_\_\_

POSTLEITZAHL \_\_\_\_\_

STADT \_\_\_\_\_

TELEFONNUMMER \_\_\_\_\_

E-MAIL ADRESSE \_\_\_\_\_

Unser Ziel ist eine gute Zeit miteinander zu verbringen und genügend Freiraum für die einzelnen Paare zu bieten, damit ihr euch neu finden und auszurichten könnt. In den gemeinsamen Angeboten gebe ich euch Impulse zur inneren Arbeit, aber auch zum Loslassen von Belastung, finden von mehr gemeinsamer Tiefe und Verbindung, sowie Angebote um die Seele zu nähren. Wir werden viel mit Klang und Musik arbeiten, doch auch die Natur und die Tiere an unserem Retreatplatz tragen ihre heilsame Wirkung bei.

Teilnahme nur für Paare die **vor** dem Retreat jeweils ein Geburtsnachsorgegespräch in Anspruch genommen haben. Die tägliche gemeinsame Zeit in Spanien beträgt ca. 3 -4 Stunden.

### TEILNAHMEGEBÜHR FÜR DIE SILVESTER WOCHE 600 EURO / PERSON

**bezahlbar mit dieser Anmeldung. Formular zurück an hallo@nachdergeburt.com**

Sparkasse Oberland, IBAN DE 82703510300009234816, BIC BYLADEM1WHM

30.12.24 Ankommen, 18 Uhr gemeinsames Abendessen und Kennenlernen

31.12.24 Das alte Jahr loslassen und abschliessen - Vision Board

Gemeinsames Abendessen - den Jahresübergang gestalten sich die Paare selbst, ein gemeinsamer Raum, wenn gewünscht, ist vorhanden.

1.1.25 Vision Board - das neue Jahr begrüßen

2.1.25 Die eigene Person im Fokus

3.1.25 Die Paarbeziehung im Fokus

4.1.25 Die Gruppe /Gemeinschaft im Fokus

5.1.25 Abreise

Unterschrift: \_\_\_\_\_

Datum, Ort: \_\_\_\_\_

Die Anreise ist selbst zu organisieren. Ein Mietauto können wir für euch am Flughafen Valencia reservieren lassen. Es ist möglich früher an- und später abzureisen.

**UNTERKUNFT UND VERPFLEGUNG  
ZAHLBAR VOR ORT:  
25 EURO PRO PERSON/TAG**