



UNANSTÄNDIG GUT ZU MIR.

Ein Frauenretreat für
Selbstfürsorge, Sinnlichkeit und
Genuss ohne schlechtes Gewissen

9.—12. Dezember 2027

@eliza_innerebalance



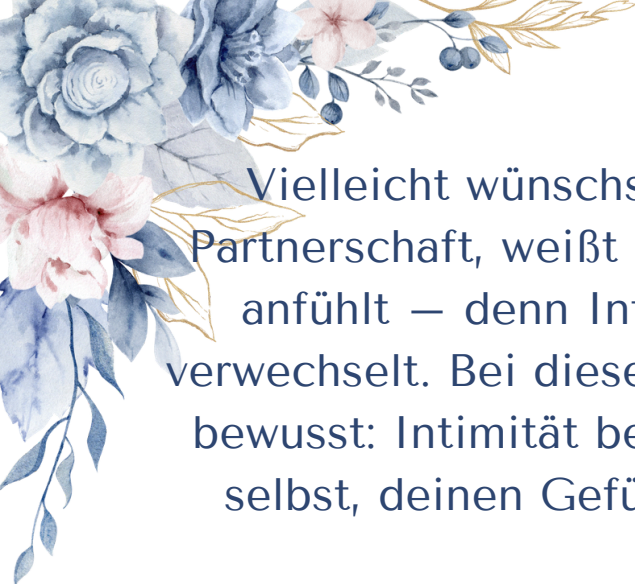


Vier Tage, an denen dein Kalender nichts zu melden hat. Du musst nichts organisieren, keine Erwartungen erfüllen und nicht für alles einen Plan bereithalten. Du darfst Verantwortung abgeben, den Kopf aus dem Dauerbetrieb nehmen und dich einer ausgesprochen wichtigen Person widmen: dir selbst. „Unanständig gut zu mir“ ist eine Auszeit für Frauen, die viel leisten, oft für andere da sind und sich selbst nicht länger auf den nächsten freien Termin verschieben wollen.

Hier erwartet dich kein weiteres Selbstoptimierungsprogramm. Du bist kein Projekt. Und Selbstfürsorge ist mehr als die Gesichtsmaske zwischen zwei Videocalls. In diesen vier Tagen geht es darum, dich wieder bewusst wahrzunehmen: deine Bedürfnisse, deine Grenzen, deinen Körper und deine Freude. Wir betrachten den weiblichen Körper nicht als etwas, das korrigiert werden muss, sondern als Quelle von Kraft, Wahrnehmung und Genuss.

Du erkundest Bewegungsformen, die nicht auf Leistung oder perfekte Abläufe zielen. Mal fließend und weich, mal kraftvoll und wild, mal ruhig und nach innen gerichtet. Entscheidend ist nicht, wie es aussieht, sondern wie es sich für dich anfühlt. Sinnlichkeit bedeutet hier nicht, etwas darzustellen oder jemandem zu gefallen. Sie beginnt mit einem tiefen Atemzug, Wärme auf deiner Haut, Musik, die dich bewegt, einem besonderen Geschmack oder einer bewusst wahrgenommenen Berührung.



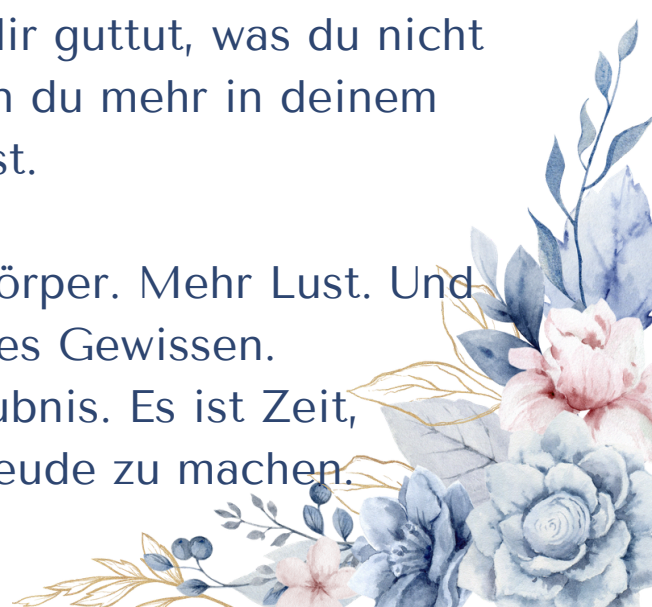


Vielleicht wünschst du dir mehr Intimität in deiner Partnerschaft, weißt aber noch nicht genau, wie sie sich anfühlt – denn Intimität wird häufig mit Sexualität verwechselt. Bei diesem Retreat unterscheiden wir beides bewusst: Intimität beginnt mit ehrlichem Kontakt zu dir selbst, deinen Gefühlen, Bedürfnissen und Grenzen.

Sie kann zärtlich, sinnlich und tief sein, ohne sexuell zu werden. Wenn du dich selbst klarer wahrnimmst, kannst du auch in deiner Partnerschaft offener zeigen, was du möchtest, Nähe bewusster zulassen und ein klares Ja oder Nein aussprechen. So kann eine neue Form von Verbundenheit entstehen, in der Nähe nicht automatisch zu Sex führen muss und Sexualität aus echtem Kontakt wachsen darf.

Wir holen Selbstfürsorge aus der vernünftigen Wellnesssecke und bringen Genuss ins Spiel. Gut für dich zu sorgen darf kribbeln, schmecken, duften, überraschen und verdammt viel Freude machen. Alles ist eine Einladung. Du entscheidest, was du ausprobieren, teilen oder für dich behalten möchtest. Ein klares Nein ist genauso willkommen wie ein lustvolles Ja. Du fährst nicht mit einer neuen To-do-Liste nach Hause, sondern mit einem feineren Gespür dafür, was dir guttut, was du nicht länger mittragen willst und wovon du mehr in deinem Leben möchtest.

Mehr Ruhe. Mehr Genuss. Mehr Körper. Mehr Lust. Und deutlich weniger schlechtes Gewissen.
Deine Lust braucht keine Erlaubnis. Es ist Zeit, dir selbst unanständig viel Freude zu machen.





Ich bin Eliza und ich begleite Dich:
Manchmal beginnt Entspannung genau dort, wo du weißt: Ich muss mich gerade um nichts kümmern. Genau dieses Gefühl möchte ich dir von Anfang an schenken.



Schon vor deiner Anreise begleite ich dich persönlich, gebe dir alle wichtigen Informationen an die Hand und Sorge dafür, dass du entspannt in diese vier Tage starten kannst. Vor Ort begleite ich dich mit Herz, jahrelanger Erfahrung und Expertise durch die gemeinsamen Einheiten und schaffe einen sorgfältig gestalteten Rahmen, in dem Tiefe genauso ihren Platz hat wie Leichtigkeit, Lachen und besondere Begegnungen.

Dabei bleibt immer genügend Freiraum für dich und deinen eigenen Rhythmus. Du darfst dich zurückziehen, genießen, entdecken und einfach sein. Mein Wunsch ist, dass du dich gesehen, umsorgt und gut aufgehoben fühlst – vom ersten Moment bis zu deiner Abreise. Du darfst ankommen und loslassen. Für alles andere ist gesorgt.





Donnerstag · Ankommen

ab 11:00 Uhr — Ankommen & Zeit für dich im
Wellnessbereich, auf Wunsch mit Massage

ab 15:00 Uhr — Check-in & in Ruhe im Zimmer ankommen

18:00 Uhr — Treffen im Yogaraum bei Tee & Wasser,
Kennenlernen und gemeinsamer Start ins Retreat

ca. 20:00 Uhr — Gemeinsames 3-Gang-Abendessen

.....

Freitag & Samstag · Abtauchen

08:30 Uhr — Achtsamer Start in den Tag bei Tee & Wasser,
Somatic Yin Yoga

10 bis 11:00 Uhr — Ausgiebiges Frühstücksbuffet

12:00 Uhr — Kreativ-Workshop, Vortrag oder Spaziergang
anschließend — Freie Zeit für Wellness, Natur, Rückzug
oder einfach Nichtstun

16:30 Uhr — Yin Yoga (& Klangyoga)

18:30 Uhr — Gemeinsames 3-Gang-Abendessen

20:00 Uhr — Restorative Yoga oder Körperübungen

20:45 Uhr — Austausch & entspannter Tagesausklang

.....

Sonntag · Nachklingen

08:00 Uhr — Ruhiger Start in den Tag bei Tee & Wasser

08:15 Uhr — Abschließende Yoga-Praxis

09:30 Uhr — Abschlusskreis & gemeinsamer Austausch
bis 11:00 Uhr — Frühstücksbuffet

bis 11:00 Uhr — Check-out

bis 19:00 Uhr — Zeit für dich im Wellnessbereich —
zum Nachspüren, Entspannen und Ausklingenlassen

