

MIYONI REPRESENTS

Rise Up Retreat



16.-17. SEPTEMBER 2023

**VORLÄUFIGES
PROGRAMM**

Meet the hosts

DEINE RISE UP HOSTS

MAG. MARIA-THERESIA ZETTINIG, BSC.

Systemische wertorientierte
Coachin & Beraterin,
diplomierte Neuromentaltrainerin
Breathwork Teacher &
Meditation Specialist



Herzensthema

Meine Vision ist es, dich zu inspirieren, deine großen Träume und Abenteuer zu leben, und zugleich im inneren Frieden mit dir selbst und der Welt zu sein. Ich möchte, dass du dich ganz ehrlich kennen- und akzeptieren lernst, dass du dich leicht und lebendig fühlst, das Leben führst, das du leben möchtest, und dir selbst dabei treu bleibst.

MAG. MANUELA MARIACHER, BAKK.



Tiroler Berg- & Naturführerin &
Gordon Familientrainerin,
Be Your Best
Persönlichkeitstrainerin

Herzensthema

Ich möchte euch zeigen, wie ihr durch Veränderungen in eurer Kommunikation zu mehr Leichtigkeit in eurem Alltag kommt, eure Bedürfnisse dabei nicht aus den Augen verliert und Konflikte wertschätzend und für beide Seiten gewinnbringend lösen könnt. Um in stressigen Zeiten wieder zu eurer inneren Ruhe zu finden führe ich euch zu richtigen Kraftplätzen in den Bergen und zeige euch wie wohltuend und heilsam authentische Naturerfahrungen sein können.

RISE UP RETREAT 2023

GOOD TO KNOW

Wetter:

Bei gutem Wetter werden wir zeitig aufstehen um die Morgenstimmung draußen zu genießen – ein unvergessliches Erlebnis. Bei schlechtem Wetter ist als Alternative zur Sonnenaufgangstour der Grünausee oder Sulzenausee vorgesehen. Beide Seen sind ein wahrliches Highlight.

Fitnesslevel:

Die Teilnehmer:innen sollten Trittsicherheit, Schwindelfreiheit und genügend Kraftreserven mitbringen.

Ziel:

Lasse deinen Alltag los und befreie dich von deinem Stress. Erwecke deinen Traum (wieder) zum Leben und fasse neuen Mut, um für deinen größten Traum loszugehen. Komme durch ein intensives Naturerlebnis zu tiefer und nachhaltiger Entspannung.

Retreat Preis:

€ 320,- pro Person für alle Workshops und geführten Wanderungen für beide Tage. Meldet euch zu zweit an und bezahlt nur € 290 pro Person. Die Unterkunft und Verpflegung bezahlt ihr direkt vor Ort und ist nicht im Preis inkludiert:

- Halbpension im Doppelzimmer für Alpenvereinsmitglieder € 65 / € 76 für Nichtmitglieder.
- Halbpension im Mehrbettzimmer AP € 57 oder € 69 für Nichtmitglieder

Verpflegung:

Du kannst zwischen 4 Varianten im Menü auswählen und es wird davon 2 vegetarische Optionen geben.

Nicht inkludiert: Snacks für die Wanderungen.

AGBs:

Es gelten die AGBs auf unserer Website: <https://visionohana.at/agbs/>

RISE UP RETREAT 2023

TAG 1

Samstag 16. September 2023

INDIVIDUELLE ANREISE

9:00

WANDERUNG ZUR SULZENAUHÜTTE

gemeinsam Ankommen & dann ca. 2,5-3 Stunden Wanderung

12:00

ANKUNFT SULZENAUHÜTTE

Zeit für Check-in & Refreshing

12:15

MITTAGESSEN

auf der Hütte

13:30 - 15:00

WORKSHOP: CHECK-IN

Ankommen, Status Quo, Check-in (bei Schlechtwetter Indoor)

15:00 - 16:30

KALTBADEN BLAUE LAKE

ca. 30 Min. Wanderung, Breathwork und Sprung ins kalte Nass

16:30 - 17:30

WORKSHOP: CREATIVE VISION BOARD

Erwecke deinen größten Traum, Outdoor Experience

18:00 - 19:30

ABENDESSEN AUF DER HÜTTE

gemeinsames Abendessen

RISE UP RETREAT 2023

TAG 2

Sonntag, 17. September 2023

3:30 - 8:30

SONNENAUFANGSWANDERUNG

ca. 5 Stunden mit Pause, inklusive Experience: Loslassen mit deinem persönlichen Sorgenstein

8:30 - 9:30

FRÜHSTÜCK

auf der Hütte

9:30 - 11:00

WORKSHOP: LEBENSPANORAMA

Du wirst dein persönliches Lebenspanorama kreieren

11:00 - 11:30

BREATHWORK & MEDITATION

Integration

11:30-12:30

MITTAGESSEN

auf der Hütte

12:30

ABSTIEG ZUM PARKPLATZ

gemeinsamer Abstieg

ca. 15:00

INDIVIDUELLE ABREISE

Abschied am Parkplatz