



Kinesio

Training & Retreat

Do. 11.6. - So. 14.6.2026



Entspanntes Üben

- Wieder einsteigen, Erlerntes auffrischen
- Neues lernen und innerlich wachsen
- Gemeinsam sein, erleben und genießen

Was?

In entspannter Atmosphäre Altes auffrischen, Neues lernen, erleben und genießen. Dazwischen Zeit für Dich, für Natur, für Entspannung, für Bewegung, für Austausch, für gemeinsam Aktionen und Sein.

2 x tgl Unterricht/Supervision mit Alexandra Sommer und Team. (je ca 2,5 Std)

Wiederholen von Kursinhalten, sowie gemeinsam organisierte Lern- und Erholungseinheiten. Persönlichkeitsentwicklung mit Freude.

Deine persönliche, sowie fachliche Weiterentwicklung, stehen im Vordergrund.

Wann?

Beginn: Donnerstag 11.6.2026 um 19.00 Uhr (Anreise 17.30 – 18.30 Uhr)

Ende: Sonntag 14.6.2026 Abreise ca. 15.00 – 17.00 Uhr

Wo?

Die Steigemühle, Steigemühle 1, 04936 Schlieben

Elbe Elster/Lausitz/Südbrandenburg. Im Dreieck Berlin-Leipzig-Dresden (je ca.100 km)

Ablauf (Änderungen vorbehalten)

Donnerstag

Ankunft 17.30 - 18.30 Uhr

19.00 Uhr Gemeinsames Abendessen, sowie erstes Meeting/Training.

Freitag und Samstag (Morning- Booster optional)

ca. 9.00 Uhr Frühstück

10.00- 12.30 Uhr Übungseinheit

13.00- 15.00 Uhr Mittagspause

15.00- 17.30 Uhr Übungseinheit

18.00 Uhr Abendessen

Freizeit und/oder gemeinsam gestaltetes Abendprogramm

Sonntag

9.00 Uhr Frühstück

10.00- ca. 13.00 Uhr Übungseinheit

13.00 Uhr Mittagessen

14.00 Uhr Abschluss- Session

ca. 15.00- 17.00 Uhr Abreise der Teilnehmer

Stornierung: Bis 28 Tage vor Beginn des Seminars, kannst Du Deinen Platz kostenlos stornieren.

Bereits bezahlte Gebühren werden zurückerstattet. Bei Absagen danach, behalten wir 50% der Seminargebühr ein, es sei denn Du sorgst für eine Ersatzperson oder eine Person aus der Warteliste kann Deinen Platz einnehmen. In Härtefällen melde dich gerne und wir entscheiden im Einzelfall



Deine Investition:

- **Preis: 485 €** (Retreat **inkl. Vollverpflegung**, inkl. MwSt.)
- Übernachtung im Mehrbettzimmer **plus 15 €/Nacht**
- Übernachtung im eigenen **Zelt/Campen kostenlos**
- Leihbettwäsche: 5 €
- Kosten für Übernachtung und Bettwäsche sind
- **bar im Haus** zu entrichten.
- Vegetarische Vollverpflegung, glutenfrei

Wir freuen uns auf Dich
Alexandra und Team

Adresse:

Die Steigemühle, Steigemühle 1, 04936 Schlieben
www.steigemuehle.de