



Innere Klarheit für Frauen im Wandel – FRAUEN-AUSZEIT DELUXE mit Veronika Herrmann im HUBERTUS Mountain Refugio Allgäu

Ein Seminar mit Coach Veronika Herrmann

Ich-Zeit einmal nur unter Frauen erleben! Die Frauen-Auszeit bietet einen erfüllenden Rückzug zur Regeneration in Umbruchsituationen, an einem schönen Ort, in unberührter Natur und den Bergen gelegen. Neben wirksamen Selbstreflexions-Methoden, mit denen Sie sich den Druck aus Ihrer aktuell herausfordernden Lebensphase nehmen können, erhalten Sie alltagstaugliche Entspannungstechniken, Atem- und Achtsamkeitsübungen und Meditationsformen. Veronika Herrmann ermöglicht es Ihnen, Selbstfürsorge im Umbruch zu erlernen und sich draußen selbst zu bewegen. Ob sportlich oder gemütlich bleibt hier jeder Frau selbst überlassen. Eine Woche, die Sie zu einer deutlich gelasseneren Frau machen und Ihren Lebensstil verändern wird. In einer geschützten Gruppe von Frauen, in der das Weibliche und Ihre Themen Raum haben.

Veronika Herrmann

Als ursprüngliche Physiotherapeutin hat sich Veronika Herrmann seit 2006 zum körperorientierten Coach, zur Heilpraktikerin für Psychotherapie und Traumatherapeutin für Lebensthemen, Umbruchsituationen, Paarbeziehung, authentische Sexualität, zur Stressmanagement- und zur Entspannungstrainerin mit den Schwerpunkten Achtsamkeit, Atemarbeit, Meditation, Energiearbeit und Systemischer Sexualtherapie weitergebildet. Sie arbeitet als selbständiger Coach, Seminarleiterin für Stressmanagement und Heilpraktikerin für Psychotherapie in eigener (Online-) Praxis. Veronika Herrmann stammt aus München, lebt in Murnau am Staffelsee und ist Berg-, Natur- & Genussmensch. Sie kennt die Wichtigkeit der Regeneration von Körper, Seele und Geist. Ihr Hauptanliegen ist es, Ihren Teilnehmern die Verbindung mit sich selbst und einen achtsamen Lebensstil in der Alltagspraxis nahe zu bringen und ihn auch in Umbruchsituationen zu leben. Näheres unter www.veronika-herrmann.de.

FRAUEN-AUSZEIT DELUXE-Ablaufplan – entspannt für Sie gestaltet:

Das Retreat ist bewusst parallel zu unserem Aktiv- und Yogaprogramm angelegt – für Sie als Einladung, sich ganz auf die eigenen Einheiten zu fokussieren und in Ihrem Rhythmus anzukommen. Eine Yogamatte auf Ihrem Zimmer lädt Sie jederzeit zu Ihrer eigenen Yoga-Praxis ein.

Tag 1: Anreise, Begrüßungsrunde 17:00 Uhr (Teestube); anschließend gemeinsames Abendessen

Tag 2

08:00 Uhr: Morgeneinheit 1-1,5 Std. (Meditation, Morgenrunde, Übungen, Dyaden)

09:30 Uhr: gemeinsames Frühstück

11:00 Uhr: Achtsames Gehen – Achtsamkeits-Gang mit Körperwahrnehmungs- und Sinnesübungen draußen ca. 2,5 Std.

13:30 Uhr: Mittagessen

Nachmittag zur freien Verfügung

17:00 Uhr Abendeinheit 1-1,5 Std. (Abendrunde, Tagesthema, Übungen, Entspannungseinheit)

19/20:00 Uhr: gemeinsames Abendessen (je nachdem welche Zeit wir gemeinsam absprechen)

21:30 Uhr: Auszeit

Tag 3

08:00 Uhr: Morgeneinheit 1-1,5 Std.

09:30 Uhr: gemeinsames Frühstück

(Optional je nach Wetter, falls am Vortag noch nicht geschehen:

11:00 Uhr: Achtsames Gehen – Achtsamkeits-Gang mit Körperwahrnehmungs- und Sinnesübungen draußen ca. 2,5 Std)

Sonst: Auszeit zur freien Verfügung

13:30 Uhr: Mittagessen

Nachmittag zur freien Verfügung

17:00 Uhr Abendeinheit 1-1,5 Std.

19/20:00 Uhr: gemeinsames Abendessen

21:30 Uhr: Auszeit

Tag 4

08:00 Uhr: letzte Morgeneinheit 1-1,5 Std.

09:30 Uhr: letztes gemeinsames Frühstück

Anschließend steht der Tag zur freien Verfügung inkl. SPA-Nutzung

Facts & Figures:

Bitte mitbringen:

- Schreibzeug bestehend aus A4-Block und Stift
- bequeme Kleidung und dicke Socken für die Seminareinheiten
- Wanderausrüstung und -bekleidung, feste knöchelhohe (Wander-)Schuhe
- kleinen Wanderrucksack, Wasserflasche, Sonnencreme
- warme Jacke, wetterfeste Kleidung, Sonnenhut, Mütze, Handschuhe (je nach Jahreszeit)
- Badebekleidung im Sommer für den erfrischenden Sprung in den Infinity-Pool oder den Naturbadeteich (Saunasachen kostenfrei vor Ort)
- gute Laune, **die klare Bereitschaft etwas an sich selbst verändern zu wollen**, Lust auf Körperübungen, Selbstreflexion & Experimente
- und was Sie sonst für Ihre Auszeit in Bayern noch so brauchen ... ☺

Nachbetreuung: E-Mail-Kontakt und Vernetzung der Gruppe untereinander. Auszeit-Videotipps und monatlicher praktischer Auszeitipp per E-Mail auf Wunsch. Online-Coaching zum gesondertem Honorar nach Terminvereinbarung.

Eine steuerliche Absetzbarkeit dieses Seminars zur Persönlichkeitsentwicklung und Gesundheitsförderung kann möglich sein.

Nächste Termine: **25.10.-28.10.2026** & **21.3.-24.3.2027**

Preis Frauen-Auszeit Deluxe-Seminar & Hotel mit Vollverpflegung und Bonus:
3 Übernachtungen und tägliche Seminareinheiten im HUBERTUS inklusive einer Auszeitbonus-Behandlung á 50 min. ab 1.250€ bis ab 1.408€ pro Person je nach verfügbarer Zimmerkategorie und Hotelauslastung, inkl. Vollverpflegung und SPA-Benutzung, siehe unten. Weitere Zimmerkategorien auf Anfrage bzw. je nach Verfügbarkeit. Auf Wunsch Frühstück am Anreisetag für 15€ statt 28€. Kommen Sie gern einen Tag früher oder bleiben Sie einen Tag länger, um die Frauen-Auszeit-Deluxe ganz tief einsinken zu lassen. Das hat sich erfahrungsgemäß sehr bewährt.

Im Jahr 2026:

- Gamsnest-Zimmer (3 Übernachtungen) und eine Behandlung à 50 Minuten inklusive Seminargebühr ab 1.235,- EUR im DZ p. P. und ab 1.415,- EUR im DZ als EZ
- Steinbock-Zimmer (3 Übernachtungen) und eine Behandlung à 50 Minuten inklusive Seminargebühr ab 1.295,- EUR im DZ p. P. und ab 1.475,- EUR im DZ als EZ
- Hochalp-Zimmer (3 Übernachtungen) und eine Behandlung à 50 Minuten inklusive Seminargebühr ab 1.325,- EUR im DZ p. P. und ab 1.505,- EUR im DZ als EZ

Im Jahr 2027:

- Gamsnest-Zimmer (3 Übernachtungen) und eine Behandlung à 50 Minuten inklusive Seminargebühr ab 1315,- EUR im DZ p. P. und ab 1.556,- EUR im DZ als EZ
- Steinbock-Zimmer (3 Übernachtungen) und eine Behandlung à 50 Minuten inklusive Seminargebühr ab 1.378,- EUR im DZ p. P. und ab 1.619,- EUR im DZ als EZ
- Hochalp-Zimmer (3 Übernachtungen) und eine Behandlung à 50 Minuten inklusive Seminargebühr ab 1.408,- EUR im DZ p. P. und ab 1.649,- EUR im DZ als EZ
- im Einzelzimmer Vogelnest (3 Übernachtungen) und eine Behandlung á 50 Minuten inklusive Seminargebühr ab 1250,- EUR im EZ p.P.

Die Gesamtkosten werden vor Ort berechnet. Das Hotel bittet im Vorfeld um eine Anzahlung in Höhe von 25% des Reisepreises. Stornobedingungen: Geht die schriftliche Abmeldung weniger als 2 Wochen vor Beginn des Seminars bei Veronika Herrmann oder dem Hotel HUBERTUS ein, werden 60% des Gesamtreisepreises für Hotel und Seminar berechnet. Mit einem zusätzlich buchbaren Stornoschutz von 4€ pro Person und Tag ist eine Stornierung bis 14 Tage vor Anreise kostenfrei möglich. Sollten Sie eine reine Seminarkosten-Rechnung von mir persönlich brauchen, so können wir das natürlich getrennt verrechnen, einfach mir und dem Hotel direkt bei der Anmeldung vorab Bescheid sagen. Im Nachhinein ist das leider nicht mehr möglich. Vor Ort ist es für einzelne Teilnehmer möglich, ein individuelles Coaching gegen gesondertes Honorar dazubuchen. Dazu bitte am besten vorher oder zu Beginn des Seminars mit mir Rücksprache halten.

1-3 Tage Auszeit-Einzeltraining zu einem anderen Datum wochentags können Sie nach Absprache mit mir gerne auf Anfrage buchen.

Und sollten Sie schon einen Tag früher an- und abreisen können, so verlängern Sie gerne direkt im Hotel HUBERTUS Ihre Buchung. Oder legen Sie sich den Spa-Termin bereits vor oder erst nach der Frauen-Auszeit. Denn Gelassenheit im Seminar ist Trumpf!

Buchung:

Online unter www.veronika-herrmann.de
Veronika Herrmann (Seminarleitung),
kontakt@veronika-herrmann.de.

oder

HUBERTUS unter Tel. +49 (0)8328/9200 und
info@hotel-hubertus.de, **www.hotel-hubertus.de**.

Das Angebot inkludiert außerdem:

- Wohlfühl-Kulinarik mit Frühstücksbuffet, vitalem Lunchbuffet am Mittag und einer kleinen Kuchenauswahl am Nachmittag. Gourmet-Dinner mit drei verschiedenen Hauptgängen zur Wahl. Einmal wöchentlich Themenbuffet, danach Allgäuer und Bregenzer Käsespezialitäten an der Bar. Begrüßungsaperitif bei Anreise, Obst auf dem Zimmer bei Anreise, Tee- und Wasserbar.
- Benutzung des Sauna- und Wohlfühlbereichs mit finnischer Sauna, Dampfbad, Kräutersauna und Infrarotkabine im Behandlungsbereich (Saunasachen kostenfrei vor Ort)
- Infinity-Pool und japanisches Onsen-Becken, sog. „heiße Quellen“
- **1 Auszeitbonus-Behandlung á 50 min**
- Täglich wechselndes Aktivprogramm
- Stretch & Relax, AquaFit, Bodystyling und die Nutzung der topmodernen Fitness-Lounge.
- Mehrmals wöchentlich geführte Bergtouren.

Balderschwang ist eine Pause wert, das verspreche ich Ihnen.

Die Frauen-Auszeit wird Sie zu einem deutlich gelasseneren Menschen mit einem achtsameren Lebensstil machen.

Ich freue mich auf die Frauen-Auszeit Deluxe mit Ihnen!

Ihre

Veronika
Herrmann

Kommunikation
kontakt@veronika-herrmann.de

Internet
www.veronika-herrmann.de