

human spirit
Soul Coaching Retreat
auf Madeira 2024 / 2025

Innehalten – sich sortieren – orientieren – Klarheit – innere Harmonie finden –
FREUDE erLEBEN – sonnengetränkte RAUSzeit



*„Öffne dein Herz,
kläre Deinen Geist,
lass deine Seele tanzen und sei bereit,
das Meisterwerk deiner eigenen Reise zu entfalten.“
Birgit Funk*

Deine Einladung zum exklusiven 1:1 Soul Coaching Retreat auf Madeira 2024/2025

Aloha,

ich freue mich, dir ein besonderes und tiefgehendes Angebot vorstellen zu dürfen: Mein exklusives 1:1 Soul Coaching Retreat auf der wunderschönen Insel Madeira. Diese Reise ist für dich gedacht, wenn du innehalten, zur Ruhe kommen, Klarheit gewinnen und deine innere Harmonie wiederfinden möchtest – inmitten der kraftvollen und inspirierenden Natur Madeiras.

Was dich erwartet:

Dieses Retreat bietet dir die Möglichkeit, dich ganz auf dich selbst zu konzentrieren. In einem sicheren und unterstützenden Raum begleite ich dich mit einem individuell auf dich abgestimmten Retreat, das dir erlaubt, dich selbst auf eine tiefere und neue Weise zu erleben. Durch einfühlsame Präsenz und individuell abgestimmte Impulse, Methoden sowie kraftvolle Naturerfahrungen unterstütze ich dich auf deiner Reise zu mehr Ruhe, Klarheit, innerer Balance und Freude.

Ich arbeite mit einem breiten Spektrum an Ansätzen, die auf Coachingtechniken, Meditationen, Psychotherapie, Supervision, Hypnosecoaching, Kreativtechniken, Aufstellungen, Kraftrituale in der Natur und Seelenreisen beruhen. So kann ich dir eine kompetente Begleitung bieten, die auf deine persönlichen Bedürfnisse und Ziele zugeschnitten ist.

Deine Unterkunft:

Optional hast du die Möglichkeit, während des Retreats in einer großzügigen 150 qm großen Wohnung zu wohnen. Dein Zimmer verfügt über ein eigenes Bad, und du hast Zugang zum Swimmingpool, zur Terrasse mit Meerblick sowie zur Küche. Die Wohnung bietet dir viel Raum für Privatsphäre und Rückzug, sodass du deine Ruhe und Erholung in vollen Zügen genießen kannst.

Ich lebe ebenfalls in der Wohnung, was dir die Möglichkeit für einen direkten Austausch bietet, wenn du es wünschst. Die gemeinsame Zeit entsteht ausschließlich durch die Buchung der Retreatstunden, die individuell auf deine Bedürfnisse abgestimmt sind. Wir haben stets die Freiheit, uns zurückzuziehen und den Raum ganz für uns zu nutzen, wann immer es gewollt ist.

Die Buchung der Unterkunft ist nur in Verbindung mit dem Retreatpaket möglich. Das Retreatpaket kann individuell erweitert werden.

Zusammenfassung deines Soul Coaching Retreats:

Dauer:	5-8 Tage (flexible Terminabsprache)
Termine:	Flexible Buchung, je nach Verfügbarkeit im Zeitraum von 28.11.2024 bis 15.02.2025
Ort:	Calheta auf Madeira, umgeben von der Natur und dem Atlantik
Retreatpaket:	Mindestens 8 Stunden à 150 Euro pro Stunde, inklusive Transfer zu ausgewählten Naturorten
Unterkunft:	Optional, 48 Euro/Nacht, inklusive 2x Einkaufsservice
Optional:	Flughafentransfer (Hin- und Rückfahrt) für 40 Euro

Dies ist deine Einladung, innezuhalten, dich zu sortieren und mit deinem Innersten in Kontakt zu treten. Alles ist fein abgestimmt auf das, was du brauchst. Öffne dein Herz, kläre deinen Geist und lass deine Seele tanzen. Erlebe diese besondere Zeit, um das Meisterwerk deiner eigenen Reise zu entfalten – unter der Sonne Madeiras.

Du bestimmst die Geschwindigkeit und die Tiefe. Ich halte den Raum sicher und liebevoll für dich und bringe all meine Erfahrung aus Coaching, Psychotherapie, Supervision und naturverbundenen Weisheiten mit ein, um dir die bestmögliche Begleitung zu bieten.

Auf der nächsten Seite findest du beispielhafte Tagesabläufe, die dir einen Eindruck davon geben, wie dein Retreat gestaltet werden könnte. Natürlich stimmen wir es individuell auf deine Bedürfnisse ab. Außerdem findest du dort eine Beispielrechnung, Informationen zum Ort und Klima sowie Fotos der Unterkunft.

Hast du Interesse? Dann melde dich gerne bei mir, und wir besprechen alle Details in einem persönlichen Gespräch.

Mit **herzlichen** Grüßen und **Vorf**reude auf deine Nachricht,

Birgit



Beispielhafter Tagesablauf – 1-2 Stunden täglich

Tag 1

09:00 – Geführte Meditation am Steinstrand

Starte den Tag mit einer Meditation am Steinstrand, wo du die Erdung der Felsen und das Rauschen der Wellen spürst.

Tag 2

10:00 – Hypnosecoaching am Vulkanstrand

Eine kurze, fokussierte Hypnosesitzung, bei der die kraftvolle Umgebung des Vulkanstrands dich unterstützt, tief in dein Inneres zu gelangen.

Tag 3

09:30 – Kreativtechniken: Journaling mit Meerblick

Nutze die beruhigende Atmosphäre des Meeres, um deine Gedanken und Gefühle in einem Journal zu ordnen und neue Einsichten zu gewinnen.

Tag 4

10:00 – Schamanische Reise: Krafttierreise im Lorbeerwald

Eine tiefe, schamanische Reise im geschützten Lorbeerwald, um innere Führung zu erhalten und dich mit der Weisheit der Natur zu verbinden.

Tag 5

08:00 – Coaching zur Zielklärung und inneren Balance

Ein fokussiertes Coaching mit Blick auf die Berge und das Meer, um Klarheit über deine Lebensziele zu finden und deine innere Balance zu stärken.

Beispielhafter Tagesablauf – 4 Stunden (halber Tag)

08:00 Bodyscan-Meditation in den Bergen Madeiras

Beginne den Tag mit einer Bodyscan-Meditation hoch in den Bergen Madeiras, umgeben von der frischen Bergluft und den weiten Ausblicken über das Land.

09:00 Gemeinsames Frühstück auf der Bergterrasse

Ein leichtes, nährendes Frühstück mit atemberaubendem Blick auf die grüne Landschaft und das ferne Blau des Ozeans.

10:00 KraftrituaI auf den Klippen mit Blick auf den Atlantik

Ein kraftvolles Naturritual auf den Klippen, wo du die Energie des Windes und des Ozeans nutzt, um alte Blockaden zu lösen und dich mit neuer Kraft aufzuladen.

11:30 Hypnosecoaching zur Entfaltung deiner inneren Ressourcen

Eine tiefgehende Hypnosesitzung in der stillen Weite der Natur, um verborgene innere Ressourcen freizulegen und Klarheit über deine nächsten Schritte zu erlangen.

12:30 Reflexion in der Natur oder Entspannung am Pool

Lasse das Erlebte auf dich wirken – entweder bei einer Pause in der Natur oder entspannt am Pool.

Seminare · Psychologisches Coaching · Supervision

Birgit Funk · Heilpraktikerin für Psychotherapie & Supervisorin

Praxis & Office: Meinardusstraße 32 · 26122 Oldenburg

Mobil: 0151 - 14 93 54 37 · smile@birgitfunk.de · www.birgitfunk.de · www.human-spirit.de

Beispielhafter Tagesablauf – 8 Stunden (ganzer Tag)

- 07:30 Atem-Achtsamkeitsmeditation am Steinstrand
Starte den Tag mit einer geführten Atemübung und Achtsamkeitsmeditation am Strand, begleitet vom sanften Rauschen der Wellen und der beruhigenden Meeresluft des Atlantiks.
- 08:30 Gemeinsames Frühstück auf der Terrasse mit Meerblick
Ein leichtes, gesundes Frühstück mit Blick auf das endlose Meer, um den Tag achtsam zu beginnen.
- 09:30 Wanderung durch den Lorbeerwald (Fanal) – UNESCO Weltkulturerbe
Wanderung durch den mystischen Lorbeerwald, der zum UNESCO-Weltkulturerbe gehört. Spüre die uralte Energie dieses Ortes, während du durch die dichten Wälder gehst und die klare, würzige Luft einatmest.
- 12:00 Picknick im Lorbeerwald
Genieße ein leichtes Picknick inmitten des grünen Waldes, wo du von der ruhigen Atmosphäre und der reinen Natur umgeben bist.
- 13:00 Krafttierreise: Schamanische Seelenreise im Lorbeerwald
Eine geführte schamanische Krafttierreise, bei der du dich in die tiefe Ruhe des Waldes begibst, um deinem inneren Krafttier zu begegnen.
- 14:30 Erfrischung in den Vulkanbecken von Porto Moniz
Nach einer intensiven Seelenreise kannst du dich in den natürlichen Vulkanbecken von Porto Moniz erfrischen. Das kühle, klare Wasser und die spektakulären Felsformationen bieten eine einzigartige Kulisse.
- 16:00 Coaching zur Lebensbalance an den Klippen mit Blick auf den Atlantik
Ein tiefgehendes Coaching an den beeindruckenden Klippen, umgeben von der Weite des Atlantiks und dem Wind, der symbolisch alte Lasten wegträgt und Raum für neue Klarheit schafft.
- 18:00 Freizeit oder Zeit für dich am Pool
Entspanne am Pool oder ziehe dich zurück, um die Eindrücke des Tages in Ruhe zu reflektieren.
- 19:00 Abendessen mit Achtsamkeitsübung
Bewusstes und achtsames Abendessen mit frischen, regionalen Zutaten, um den Tag in innerer Ruhe ausklingen zu lassen.

Individuelle Gestaltung:

Die Gestaltung des Retreats ist flexibel und wird individuell auf deine Bedürfnisse abgestimmt. Du kannst einen halben Tag (4 Stunden), einen ganzen Tag (8 Stunden) oder die Stunden über deinen gesamten Aufenthalt verteilen – zum Beispiel Montag bis Donnerstag je ein bis zwei Stunden. Gemeinsam besprechen wir deine Wünsche in einer kostenlosen Online-Vorbesprechungsstunde, um deine Ziele zu erkunden und die Retreatzeiten optimal zu planen.

Beispiel mögliche Kostenaufstellung für 5 Tage Retreat

Flugkosten:	(geschätzt) 350 Euro
Unterkunft	(48 Euro/Nacht, 4 Übernachtungen): 192 Euro
Retreatpaket	(mindestens 8 Stunden à 150 Euro/Std.): 1.200 Euro
Flughafentransfer	(Hin- und Rückfahrt): 40 Euro
Einkaufsservice	(2x inklusive): 0 Euro
Verpflegungskosten	(geschätzt): 250 Euro
<u>Mögliche Gesamtkosten für 5 Tage: 2.032 Euro</u>	

Beispiel mögliche Kostenaufstellung für 8 Tage Retreat

Flugkosten:	(geschätzt) 350 Euro
Unterkunft	(48 Euro/Nacht, 7 Übernachtungen): 336 Euro
Retreatpaket	(10 Stunden à 150 Euro/Std.): 1.500 Euro
Flughafentransfer	(Hin- und Rückfahrt): 40 Euro
Einkaufsservice	(2x inklusive): 0 Euro
Verpflegungskosten	(geschätzt): 400 Euro
<u>Mögliche Gesamtkosten für 8 Tage: 2.626 Euro</u>	

Der Ort und die Unterkunft deines Soul Coaching Retreats auf Madeira

Dein Retreat findet im sonnigen Arco da Calheta statt, einem der ruhigsten Orte Madeiras, umgeben von atemberaubender Natur. Mit Ausblicken auf den Atlantik, majestätische Berge und nahegelegene Highlights wie den mystischen Fanal-Lorbeerwald (UNESCO-Weltkulturerbe) und die Vulkanstrände von Seixal, bietet dieser Ort die perfekte Kulisse für deine innere Reise.

Das milde Klima auf Madeira mit Temperaturen zwischen 18°C und 22°C tagsüber, auch im Winter von November bis Februar, lädt dazu ein, viel Zeit im Freien zu verbringen und die Natur zu genießen.

Deine Unterkunft ist eine großzügige, 150 qm große Wohnung mit eigenem Bad, Swimmingpool und Terrasse mit Meerblick. Sie bietet dir absolute Privatsphäre und Erholung in einer ruhigen Umgebung. Du kannst die Zeit zum Rückzug nutzen oder dich auf die individuell gestalteten Retreatstunden konzentrieren. Der Austausch entsteht ausschließlich während der gebuchten Zeiten, ansonsten genießt du vollkommene Ruhe.

Die Bilder der Unterkunft geben dir einen kleinen Einblick in diesen schönen Rückzugsort, der ideal ist, um zur Ruhe zu kommen, dich mit der Natur zu verbinden und neue Kraft zu schöpfen.



