

# RAUM FÜR DICH – AUSZEIT FÜR FRAUEN IN DER LEBENSMITTE

*Eintauchen. Auftanken. Zurück in deine Kraft.*

## Wann hast du dir das zuletzt Zeit für dich genommen?

Manchmal spüren wir, dass wir im Alltag funktionieren, Verantwortung tragen, Rollen erfüllen – und dabei leicht das Gefühl für uns selbst verlieren.

Dieses **Frauen-Retreat** im RUUM 8 lädt dich ein, auszusteigen, durchzuatmen und dich neu zu spüren.



Für **8 Frauen** öffnen wir einen geschützten Raum, in dem du

- ★ zur Ruhe kommst und dich mit deinem Körper verbindest
- ★ einfach sein darfst, mit all deinen Anteilen
- ★ deine Weiblichkeit in all ihren Facetten würdigst,
- ★ neue Perspektiven auf Wandel und Veränderung findest,
- ★ dich genährt und gestärkt fühlst durch Gemeinschaft, Stille und Rituale.

Wir starten am **Samstagabend** mit einem sanften Ankommen und Einstimmen im RUUM 8. Der **Sonntag** lädt dich ein, tiefer zu gehen, dich zu bewegen, loszulassen und neue Kraft zu schöpfen – mit Elementen aus Körperarbeit, Chakren, Natur, Zyklen, Stille und inneren Reisen.



Vor dem Retreat erhältst du ein liebevoll gestaltetes **Überraschungspaket**, das dich bereits im Alltag auf deine Auszeit einstimmt.

Rund drei Wochen nach dem Retreat treffen wir uns nochmals **online**, um zu reflektieren, wo du stehst und wie du die Impulse im Alltag weiterführst.

## Deine Auszeit im Überblick

★ **Samstag, 15.11.2025 (17:00–21:00)**  
und **Sonntag, 16.11.2025 (10:00–17:30)**

★ (min. 5-) 8 Frauen

★ RUUM 8, Eintrachtstrasse 11, 8820 Wädenswil



## Dein Beitrag

*inkl. Überraschungspaket, 1.5 Retreat-Tage (live),  
Vertiefung nach 3 Wochen (online), Getränke & Snacks (So. Mittag "Teilete")*

★ **Early Bird: CHF 288 (gültig bis 15.10.2025)**

★ Regulär: CHF 333 pro Person

★ Zu Zweit: CHF 288 pro Person (gemeinsam tiefer gehen)

**Anmeldeschluss: 31.10.2025**

## Anmeldung an

Manuela Gyr: [info@brenn-punkt.ch](mailto:info@brenn-punkt.ch) oder Carmen Frei: [contact@cocooniverse.ch](mailto:contact@cocooniverse.ch)

Du gehst nach Hause mit neuer Energie, mehr Klarheit und innerer Stärke.  
Und mit der Gewissheit, deiner Kraft im Alltag wieder mehr Raum zu geben.  
Wir freuen uns darauf, diese besondere Auszeit mit dir und der Gruppe zu erleben!

Herzlich,

**Manuela & Carmen**

*Deine Wegbegleiterinnen*



**Manuela Gyr**  
[www.brenn-punkt.ch](http://www.brenn-punkt.ch)

Frauenbegleiterin • Seelenbilder-  
Künstlerin • Naturverbundene



**Carmen Frei**  
[www.cocooniverse.ch](http://www.cocooniverse.ch) & [www.ruum8.ch](http://www.ruum8.ch)

Wegbegleiterin für Frauen & Männer •  
Raumhalterin • integrative Therapeutin