Be The Power

Wandern. Wachsen. Entdecken.

Mental Health Retreat

Spring 2027

Tag 1 – Ankommen & Kennenlernen

Bewusst aus dem Alltag aussteigen, zur Ruhe kommen und eine erste Verbindung mit sich selbst, der Gruppe und der Natur herstellen.

15:00	Anreise & Check-in
15:30 - 18:00	Begrüßung in der Panorama Lounge, Kennenlernen der Gruppe mit sanften Naturmomenten in der Hotelumgebung, erste Impulse zum Mentaltraining, gemeinsame Abendreflexion
ab 18:30	Abendessen

„Meine intrinsische Power ist das Ergebnis von Morgen“

— Benjamin Petrasch

Be The Power

Wandern. Wachsen. Entdecken.

Mental Health Retreat

Spring 2027

Tag 2 – Entdecken & Wahrnehmen

Die eigene Wahrnehmung schärfen, persönliche Denkmuster erkennen und neue Perspektiven entwickeln.

07:00	Morgenimpuls (freiwillig)
07:30 - 09:00	Slow Food Frühstück
09:00 - 17:00	geführte Wanderung zum Fuße des Lumkofel (600Hm, 10km, 4 Std. Gehzeit)
	Mentaltraining & Gehirnaktivierung
	Reflexion & Erfahrungsaustausch
ab 18:30	Abendessen

„Der Pfad zeigt sich durch den Willen für die Bereitschaft zur Veränderung“

— Benjamin Petrasch

Be The Power

Wandern. Wachsen. Entdecken.

Mental Health Retreat

Spring 2027

Tag 3 – Stärken & Stabilisieren

Die persönliche Widerstandskraft stärken, innere Ressourcen bewusst aktivieren und mentale Stabilität entwickeln.

07:00	Morgenimpuls (freiwillig)
07:30 - 09:00	Slow Food Frühstück
09:00 - 17:00	geführte Wanderung zur Hurden Hütte (600Hm, 8km, 3,5 Std. Gehzeit)
	Resilienz Übungen & Körperwahrnehmung
	Mentaltraining & Ressourcenarbeit
	gemeinsame Reflexion
ab 18:30	Abendessen

„Im Fluss der Liebe ist die Wahrhaftigkeit des Schaffens“

— Benjamin Petrasch

Be The Power

Wandern. Wachsen. Entdecken.

Mental Health Retreat

Spring 2027

Tag 4 – Wachsen & Integrieren

Die gewonnenen Erkenntnisse festigen und konkrete Möglichkeiten entwickeln, um mentale Stärke und Achtsamkeit nachhaltig in den Alltag zu integrieren.



07:00	Morgenimpuls (freiwillig)
07:30– 09:00	Slow Food Frühstück & Check-out & Gebäckaufbewahrung
09:00 - 14:00	Wanderung an der Gail
	Transfer in den Alltag & Abschlussreflexion
bis ca. 15:00	Verabschiedung & individuelle Heimreise

„Das Leben ist das Werk unseres Schaffens“

— Benjamin Petrasch


Be The Power
Wandern. Wachsen. Entdecken.
Mental Health Retreat
Spring 2027
Für wen ist das Retreat geeignet?
Für Menschen, die sich bewusst eine Auszeit vom Alltag nehmen möchten, neue Perspektiven einnehmen wollen und resilienter mit Stress umgehen möchten.
Das Retreat ist ideal für Menschen, die ...
... sich bewusst eine Auszeit vom Alltag nehmen möchten
... neue Perspektiven einnehmen wollen
... ihre mentale Stärke vertiefen möchten
... resilienter mit Stress umgehen möchten
... Natur, Bewegung und Reflexion verbinden wollen
Gratis Info Call vorab
via Zoom, Teams, etc.
für deine individuellen
Fragen zum Retreat.