



System Connects  
Peggy Kurdinat

29.09. - 03.10.2024

# Zeit für Königinnen

G F K - R E T R E A T  
F Ü R F R A U E N

[www.system-connects.de](http://www.system-connects.de)  
[info@system-connects.de](mailto:info@system-connects.de)  
0152 27080993





Dieses 5-Tage-Retreat ist eine Einladung an deine Seele. Nimm Dir Zeit, sei es Dir wert und verbinde Dich mit Deinem Selbst. Erfahre Deine innere Schönheit und Fülle.

Dies ist auch eine Einladung an Deine innere Königin, ihr inneres Reich einzunehmen, es kennen zu lernen und sich ihrer Bedürfnisse noch bewusster zu werden. Bist Du Königin in Deinem inneren Reich?

Wir wollen mit Dir und weiteren Frauen eine Woche in Gemeinschaft verbringen und uns auf Basis der Gewaltfreien Kommunikation begegnen. Wir wollen uns ausrichten auf unser Innerstes und in Verbindung kommen mit unserer eigenen persönlichen Essenz. Wir wollen die Schätze dieser Essenz in unsere Herzen und unser Leben tragen, um immer mehr in Liebe, Frieden und Fülle sein zu können.





Gemeinsam erschaffen wir einen geschützten und heilsamen Raum, um uns in all unseren Anteilen zu begegnen. Unsere leuchtenden und unsere dunklen Anteile dürfen gleichermaßen sein. Sie werden gewürdigt, angenommen und gefeiert.

Eine innere Haltung des Mitgefühls, der Empathie, der Selbstverantwortung und Authentizität wird während des Retreats unser Fundament sein. Dabei wird uns die Praxis der Gewaltfreien Kommunikation durch die Tage tragen und uns auf dem Weg in innere(r) und äußere(r) Verbindung begleiten.

Als wahre Königin in Deinem Reich bist Du in Kontakt mit Deinen inneren Anteilen, mit Deinen Licht-, und Schattenseiten und der transformativen Energie, die in Deinem Herzen wohnt. Lerne Dein inneres Reich kennen und beginne es zu lieben, anzunehmen, zu wandeln, zu bestärken und zeige Dich der Welt in all Deiner Pracht. Alles Leben in Dir ist Ausdruck Deines wunderbaren, göttlichen Seins - lass es strahlen!



## Was Dich erwartet:

- Gemeinschaft und Verbundenheit in einem nährenden Frauenkreis
- Wertschätzendes Miteinander
- Wachstum, Selbsterkenntnis, Klarheit & Achtsamkeit
- Erweiterung und Integration Deiner GFK-Erfahrungen
- Achtsamer Raum für die Arbeit an eigenen Prozessen
- Liebevolleres Erforschen Deiner Verhaltensmuster und Glaubenssätze
- Verbindung mit Deinen inneren Kraftquellen
- Intensives Eintauchen in die Welt Deiner Bedürfnisse
- Ein Rahmen aus strukturiertem Tagesablauf & Qualitätszeit für Dich selbst
- Ein abgestimmtes Wechselspiel zwischen Übungen, Prozessarbeit und Zeit für Regeneration
- Leichtigkeit & Tanz
- Stille & Meditation
- Ein Ort der Ruhe und der Entspannung
- Leckeres, vollwertiges Bio-Essen
- Natur zum Auftanken und in der Stille sein
- Zusätzliche Angebote für Dein Wohlbefinden (Yoga, Massagen, Kräuterkunde, etc.)



*Begib Dich mit uns auf eine Reise zu mehr  
Bewusstheit, Achtsamkeit und Selbstliebe.*

Für wen ist dieses Retreat geeignet?:

Wir wünschen uns Frauen mit GFK-  
Grunderfahrung (Übungsgruppen, Basis-  
Seminar etc.).

Die Inhalte des Retreats sind als Aufbau-  
Training zu verstehen.

*Fragen und Anmeldungen gern an:*  
[info@system-connects.de](mailto:info@system-connects.de)

Kosten: 540,-€ Seminarkosten

450,-€ ab 4 Personen

380,-€ ab 6 Personen

(zzgl. Unterkunft & Verpflegung im Naturhotel  
Vitaleum)

[www.naturhotel-vitaleum.de](http://www.naturhotel-vitaleum.de)

*Wir freuen uns auf die Zeit mit Dir!*

Deine Trainerinnen

Peggy Kurdinat & Mirjam Binder

