

# RETREAT IM APRIL

## Kopf und Körper zusammenbringen mit Alexander-Technik und Meditation

wenn du dich danach sehnst...

- ❖ mit dir und deinem Körper in Verbindung zu sein
- ❖ innerlich zur Ruhe zu kommen, offen und klar zu werden für das, was gerade geschieht
- ❖ Spannungsmuster zu lösen und Beweglichkeit neu zu entdecken.

...lade ich dich an diesem Wochenende ein, dir selber mit ganz viel Neugierde und Freundlichkeit zu begegnen.

EARLY BIRD BIS ZUM 30.11.2026!



Manchmal denken wir, Glück ist woanders. Man müsse weit reisen, um glücklich zu sein. Mehr Geld verdienen. Einen besseren Job haben, ein Haus auf dem Land...  
Ich glaube, Glück ist nicht woanders.

MAIKE KOCH

KÖRPERCOACHING | YOGANDER | ALEXANDER-TECHNIK | KONTEMPLATIVE PSYCHOLOGIE

[www.maikekoch.de](http://www.maikekoch.de) | [Info@maikekoch.de](mailto:Info@maikekoch.de) | 015772517856

Es ist in dir. Vielleicht in dem Kontakt zu innerer Ruhe und Präsenz, den nur du für dich finden kannst.

Dafür gibt es Werkzeuge – die Werkzeuge, die für mich am meisten Sinn machen, teile ich von Herzen gerne mit dir.

In Bewegung, in der Meditation und in Begegnung mit uns selbst und anderen erforschen wir wie Beweglichkeit, Offenheit und Spannung in uns leben und wie sie sich zueinander verhalten. Wie sie in körperlichen und emotionalen Routinen auftauchen und wie sie uns als reiche Lebenserfahrungen tragen können, und auch, wie sie uns im Weg stehen und uns körperlich, emotional und mental blockieren. Experimentelle Übungen unterstützen dabei, dies zu entdecken und zu verändern.



Dieses Seminar ist **genau richtig** für dich,  
wenn du erfahren möchtest

- ❖ wie du dich mit dir selbst entspannen kannst.
- ❖ wie du mühelos aufrecht sitzen, stehen und ... kannst, gleichzeitig leicht, geerdet und präsent.
- ❖ Wie Loslassen und natürliche Aufrichtung zusammengehören.

Dieses Seminar ist **nichts** für dich

- ❖ Wenn du nicht bereit bist, Unbekanntes zu erfahren.
- ❖ Wenn du dir ein Wellness Wochenende wünschst.
- ❖ Wenn du lieber nichts verändern möchtest.

MAIKE KOCH

KÖRPERCOACHING | YOGANDER | ALEXANDER-TECHNIK | KONTEMPLATIVE PSYCHOLOGIE

[www.maikekoch.de](http://www.maikekoch.de) | [Info@maikekoch.de](mailto:Info@maikekoch.de) | 015772517856



### Was dich erwartet:

An einem Ort, an dem es WIRKLICH ruhig ist, einen Riesengarten mit schöner Umgebung gibt, wirst du 3 Nächte und 2einhalb Tage SEIN, lecker Essen, dir und anderen neu begegnen.

Einfache Meditation mit Unterstützung durch sanfte Hands-on Arbeit wird jede Session einrahmen – das ermöglicht einen Raum, in dem alles DA SEIN darf was auftaucht.

Bewegung und Gehmeditation draußen, experimentelle Übungen zum Thema Achtsamkeit und Gewahrsein, Alexander-Technik und Bewegung füllen die Sessions.

**wann und wo: 15. bis 18. April 2027**

**Ort:** Retreat Neu Plaue

Neu Plaue 10 b, 14774 NeuPlaue

Start am Donnerstag, 15.4.2027 18 Uhr

bis Sonntag 18.4.2027 14 Uhr

Mitbringen: wetterfeste sowie warme, bequeme Kleidung. - 😊

MAIKE KOCH

KÖRPERCOACHING | YOGANDER | ALEXANDER-TECHNIK | KONTEMPLATIVE PSYCHOLOGIE

[www.maikekoch.de](http://www.maikekoch.de) | [Info@maikekoch.de](mailto:Info@maikekoch.de) | 015772517856

**Kosten:** DZ 575€ | EZ 650€ | Camper 545€ pro Person\*

**Early bird:** DZ 515€ | EZ 590€ | Camper 485€ pro Person\*

bei verbindlicher Buchung bis zum 30.11.2026

Einzelsession zusätzlich buchbar: 40€

Seminarpreis Teilnahme inklusive Seminarraumnutzung: 340€

(ohne Verpflegung und Übernachtung)

\*im Preis enthalten sind alle Seminar Einheiten, Vollverpflegung biologisch und vegetarisch & drei Übernachtungen.

[Ja, ich melde mich an!](#)



Ich freue mich auf dich!

Maike

MAIKE KOCH

KÖRPERCOACHING | YOGANDER | ALEXANDER-TECHNIK | KONTEMPLATIVE PSYCHOLOGIE

[www.maikekoch.de](http://www.maikekoch.de) | [Info@maikekoch.de](mailto:Info@maikekoch.de) | 015772517856