

Willkommen zum ReMind ACHTSAMKEITS- & Genuss-Retreat für Paare auf dem schönen Landgut CASCINA GRASSI in Bubbio, Piemont (IT)

Retreat 1: Samstag, 26. April – Samstag, 3. Mai 2025

sowie vom

Retreat 2: Samstag, 23. – 30. August 2025

Was auch immer euer Interesse an diesem Achtsamkeits-Retreat geweckt hat, ob:

- Ihr aktuell zu wenig Zeit füreinander habt
- Euch gemeinsam nach einer schwierigen Phase neu ausrichten wollt (intensive Kinderbetreuung, Fokus auf die Arbeit, Konflikte etc.)
- Oder ob ihr ganz bewusst der Beziehungspflege und Achtsamkeit im gemeinsamen Urlaub grundsätzlich mehr Beachtung schenken wollt:

Das Achtsamkeits- & Genuss-Retreat im Piemont ist genau das Richtige für euch ☑. Sich gegenseitig (aber auch sich selbst persönlich) Zeit und Aufmerksamkeit zu schenken, ist das Wertvollste, was wir verschenken können.

Unsere Wochen-Mission:

In unserem ACHTSAMKEITS- und Genuss-Retreat für Paare erwartet euch ein stimmiges Angebot an achtsamen Einheiten um euer **SEIN als Paar** wieder mit mehr Qualität, Wertschätzung, Freude und Verbundenheit zu gestalten und von Herzen zu (er-)leben.

Wir wollen aber auch die Fähigkeiten, Wünsche und Wohlfühlbereiche eines jeden Einzelnen von euch wieder in Erinnerung rufen und denen in der Gegenwart wieder ihren verdienten Raum und Platz zu geben. Nur wenn wir uns selbst als Individuum achten, lieben, wertschätzen und wohlfühlen, können wir dies auch in der gemeinsamen Partnerschaft entspannt leben.

Wir wollen als Individuum sowie als Paar gemeinsam wieder so richtig zum Leben erwachen. Wir werden uns stärken und verwöhnen – Körper (Auch Bauch & Magen ☺) , Geist und Seele.

1 Woche PAAR-TIME vom Feinsten in Achtsamkeit beinhaltet:

- Willkommens-Aperitivo
- Piemontesisches Abendessen in 4 Gängen am Ankunftstag inkl. Haus-Wein und Wasser
- Ein persönliches 1:1 Paar-Coaching (basierend auf dem persönlichen Vorgespräch bei der Anmeldung) zu Beginn der Woche, alternativ auf Wunsch falls ein Paar-Coaching nicht von beiden gewünscht wird, ein individuelles 1:1 Coaching. Das Coaching-Angebot ist grundsätzlich freiwillig, wäre aber als 75 Minuten Einheit inkl. wenn das gewünscht wird.
- **5x Start in den Tag:** Jeden Tag starten wir jeweils gemeinsam im kleinen Kreis (max. 6 Paare) mit Achtsamkeitsübungen und einem Tages-Thema welches euch als Paar durch den Tag begleiten soll. Anschliessend habt ihr den Tag zur freien Verfügung, gerne gebe ich euch zum aktuellen Tagesthema eine kleine Übung oder ein Gedanke dazu mit in den Tag.
- **5x Abend-Ritual:** Am frühen Abend, bevor ihr allenfalls für ein Nachtessen die Cascina verlässt, machen wir gemeinsam nochmals eine Übung u.A. mit dem Fokus auf unser autonomes Nervensystem. Ein spannendes Thema. **Wir können nicht NICHT kommunizieren.** Auch wenn wir meinen, dass wir uns manchmal nichts mehr sagen/zu sagen haben 😊.
- 1 freier Tag ganz ohne Programm
- 2 Piemontesische Abend-Kochkurse (in 4 Gängen) inkl. anschliessendem Essen mit Haus-Wein & Wasser Einmal bekochen und verwöhnen die Frauen ihre Partner/Innen und einmal kochen/Verwöhnen die Partner/Innen ihre Frauen. Lachen, Zeit gemeinsam verbringen, gute Gespräche führen, Erinnerungen schaffen.
- Ohne Limit: Geniessen und Nichtstun. PAAR-Zeit leben. Seele baumeln und Gedanken ziehen lassen. Sich selbst wieder neu begegnen. Sich loben und gelobt werden. Lesen. Spazieren. Schlafen.
- Zusätzlich buchbar gegen Entgelt: weitere, persönliche 1:1 Coachings entweder gemeinsam als Paar oder individuell

Was ihr mit nach Hause nehmen könnt:

Am Ende der Woche habt ihr einen gefüllten ReMind-‘Koffer’ mit euren Notizen, Übungen für den Alltag und Erinnerungen, mit denen sich wieder eine neue Paar-Qualität leben lässt. Ihr geht entspannter, gestärkter und achtsamer nach Hause und seid euch wieder bewusster, was alles in euch als Paar steckt.

Angebot: Wenn ihr auch nach dieser Woche gerne für eine gewisse Zeit eine Begleitung an eurer Seite hättet, um in eurem Alltag den ReMind-Gedanken noch fester zu verankern, dann könnt ihr auf meine Begleitung zählen. Wir vereinbaren ein Package für eine weitere Begleitung in Form von Online-Coaching im persönlichen Zoom-Call.

Kosten, Anmeldungsprozess und weitere Fragen:

Kosten 1-wöchiges Retreat: 890.– Euro/Person, resp 1'780.- Euro/Paar
(inkl. aller obgenannten Leistungen, exkl. nicht erwähnter Mahlzeiten und Unterbringung))

Kosten Unterbringung:

Je nach Appartement-Wahl (Wochenpreise zwischen 690-990 Euro/je Wohneinheit) Schaut gerne die verschiedenen Appartements/Häuschen an unter: www.cascinagrassi.com.

Für weitere Fragen und ein erstes Kennenlernen damit wir wissen, ob wir Spass daran hätten, diese Woche gemeinsam zu erleben, ruft mich gerne an oder schreibt mir eine WhatsApp damit wir einen Online-Kennenlern-Termin vereinbaren können:

Andrea Elber

ReMind Training

+41796020747

www.remindtraining.ch

info@remindtraining.ch



Andrea Elber Geboren 1973, Persönlichkeitstrainerin und ‚ReMinderin‘/Coach, Inhaberin und ‚Herbergsmutter‘ der Cascina Grassi (<https://www.cascinagrassi.com>) seit 2013, kurz Gästebetreuerin aus Leidenschaft.

Zwischen 2013 und 2020 habe ich Vollzeit im Piemont gelebt und meinen Gästebetrieb mit viel Freude und Leidenschaft geführt. Das Heimweh nach den Bergen hat mich im Jahr 2020 meinen Haupt-Wohnsitz wieder in die Schweiz verlegen lassen und seither pendle ich zwischen den zwei wunderbaren Welten dem Berner Oberland (wo ich ebenfalls einen Gästebetrieb führe (www.hofmaiezyt.ch)) sowie dem Piemont.

Nebst der Freude an frischer Luft, den Bergen und Bewegung in der Natur, gilt meine weitere Passion der persönlichen Entwicklung des Menschen.

Vor 23 Jahren befand ich mich persönlich an einem sehr schwierigen Punkt im Leben und habe damals aus der Not als Teilnehmerin an einem Persönlichkeitsentwicklungs-Seminar teilgenommen. Diese Erfahrung hat meinem Leben eine 180-Grad Wende ermöglicht. Ausbildungen zur Persönlichkeitstrainerin, s.e.i.- und Evolvere Beraterin (nach Dieter M. Hörner), Yoga-Lehrer Ausbildung, Ausbildung zum NESC-Coach und viele weitere Seminare folgten.

Heute erfüllt es mich mit grenzenloser Leidenschaft und Freude, wenn ich den Lebensweg anderer Menschen quere und sie ein Stück weit begleiten darf. Ich wecke mit großer Passion und Begeisterung die Erinnerungen in ihnen, was alles schon ‚da‘ ist (immer schon da war!) und wie sie mit Leichtigkeit (zurück) in die eigene Kraft, die Energie und das innere und äußere ‚Strahlen‘ kommen ohne alte ‚Wunden‘ oder unangenehme Situationen wiederholt durchleben zu müssen. Wenn wir wieder entdecken und spüren, wer wir wirklich sind und was alles möglich ist, sind uns keine Grenzen gesetzt.

www.cascinagrassi.com, www.hofmaiezyt.ch, www.remindtraining.ch

Enza – unsere fotoscheue Ergänzung Enza unterstützt mich in der Cascina GRASSI seit 2015 als Köchin bei den regelmäßig durchgeführten Kochabenden für Gäste sowie den in der Vergangenheit statt gefundenen Genusswochen und wird uns auch in dieser Woche kulinarisch begleiten und die Kochkurse leiten.

Enza ist eine waschechte, sympathische Piemonteserin. Sie spricht kein Deutsch dafür die Sprache des Herzens inkl. Hände, Füße und Augen umso besser. Sie hat langjährige Erfahrung in der Gastronomie, ist sehr kreativ und immer zu spontanen Menüänderungen bereit. Enza interessiert sich sehr für Wildkräuter und deren Heilwirkung und auch sonst weiß sie wunderbar Bescheid über alles, was in der Natur gewollt und ungewollt wächst.

Ich freue mich auf eine unvergessliche Woche mit euch!

Andrea

