



DAY RETREAT

# LET YOURSELF SHINE

Ein Tag nur für dich  
und dein Wohlbefinden

**MANA LOFT**

Gahlingspfad 31 | 1 OG links  
47803 Krefeld

**RETREAT  
ANMELDUNG**

**CLAUDIA ADOLPHS**

mail@claudiaadolphs.de  
WhatsApp 0173 5172719



15. NOVEMBER  
2025

9 - 17 UHR

## MEDITATION & KAKAO ZEREMONIE

Starte in diesen wundervollen Retreat-Tag mit einer geführten Meditation und einer herzöffnenden Kakao-Zeremonie.

## HORMONGESUNDHEIT & MASSAGE

Erfahre in einem spannenden Vortrag z.B. über die Wechseljahre, wie du diese Phasen selbstbewusst und gesund gestalten kannst. Du erhältst alltagstaugliche Tipps, kleine Massagen und erlebst, dass du mit deinen Themen nicht allein, sondern in guter Gesellschaft bist.



## HUMAN DESIGN & TRANCEREISE

Mit deinem Human Design erkennst du deine energetische Signatur und damit deine wahre Natur.

Alte Glaubenssätze verlieren ihren Halt, innere Kämpfe dürfen gehen.

Du nimmst nicht nur ein Workbook mit nach Hause, sondern auch ein neues Gefühl für dich selbst.



LASS DICH VON UNS  
EINEN GANZEN TAG AN  
DIE HAND NEHMEN

## WOHLBEFINDEN & NÄHRSTOFFE

Entdecke wie wohltuend es ist, wenn dein Körper bekommt, was er wirklich braucht - für mehr Energie, innere Ruhe und Strahlkraft. Du nimmst neue Aha-Momente und kleine, genussvolle Kostproben mit, die dich und dein Wohlbefinden im Alltag begleiten.

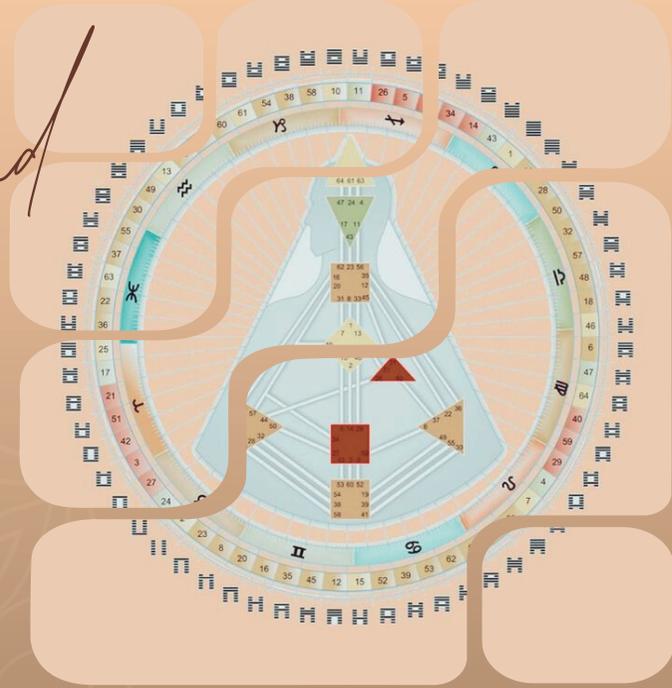
## AUTHENTISCH DU ÜBER STIL & FARBE

Deine individuelle Pigmentierung und Persönlichkeit bestimmen, welche Farben und Schnitte zu dir passen. Ich gebe dir Impulse und Tipps, wie du durch die richtige Farb- und Stilwahl frischer, gesünder und jünger wirkst.





# Body & Mind Wellness



FREUE DICH AUF  
ECHTES ERLEBEN,  
TOOLS & IMPULSE  
FÜR WOHLFÜHLEN,  
SELBSTWERT UND  
GESUNDHEIT



VERWÖHNE DEINE  
SINNE MIT 100%  
ME-TIME:

ANKOMMEN  
ABSCHALTEN  
INSPIRIEREN  
ENERGIE TANKEN

# Wir begleiten dich



**CLAUDIA ADOLPHS**

Mentorin und Yogalehrerin für Frauen, die ihre Gesundheit und Strahlkraft von innen stärken und selbstbestimmt leben wollen.



**DIANE DRAWE**

Deine Wechseljahrsmentorin für entspannte Hormonbalance. Ich gebe dir spannendes Wissen und klare Orientierung an die Hand.



**JANINE RHEIMS**

Mit den richtigen Farben strahlen und mit deinem persönlichen Stil dein Wohlbefinden sowie dein Selbstbewusstsein stärken.



**SUSANNE KETTLER**

Deine Expertin für echte innere Klarheit. Mit feiner Intuition und sicherem Gespür begleite ich dich dabei, dich sanft neu auszurichten. Für AHA-Momente - zurück zu dir.



9:00 - 17:00 Uhr

129,- EUR pro Person

Getränke, Snacks inklusive.  
Mittags kann gegen einen kleinen Aufpreis eine Bowl vorbestellt werden.