

30. März – 11. April 2023

DETOX & FLOW

Ein Retreat für Body & Mind

@SEVERINS ALPINE RETREAT, Lech



Mit Corporate Mindfulness Trainer Vily Bergen & Flow Trainers von der Vertical X Collective

DETOX & FLOW

Sich neu ausrichten, Blockaden überwinden und Energie tanken und dabei mit Achtsamkeits- und Flow-Techniken Self-Leadership kultivieren lernen.

Ein 4 Tage Detox & Flow Package, buchbar;

zwischen 30. März – 11. April 2023

Geleitet von Vily Bergen und dem Team des Vertical Development Collective, werden Sie in Achtsamkeits- und Flow-Sessions eintauchen; Waldbaden, Körper- und Atemarbeit kennenlernen; ein Eisbad erleben – und ihren Körper dabei mit speziell entgiftenden kulinarischen Köstlichkeiten reinigen.

3 Nächte, € 1.425 pro person

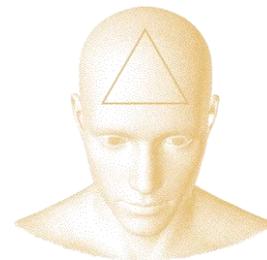
(in DZ Belegung, Halbpension, minim. Teilnehmer 8)

@SEVERIN'S – THE ALPINE RETREAT

info@severins-lech.at

0043 5583 339070

6764 Lech, Austria



Detox & Flow
4 Day Immersive Retreat



DAS IST FÜR SIE, WENN...

... Sie sich vom schnelllebigen Alltag lösen wollen, um Körper und Geist in Balance zu bringen.

... Sie Ihren inneren Kompass wiederherstellen und Sie sich mit Hilfe von evidenzbasierten Flow-Techniken auf Ihren inneren Leader ausrichten wollen.

... Sie wissen, dass Sie weder die Menschen noch die Welt um sich herum verändern können – sondern dass wahre Transformation nur dann passieren kann, wenn man mit sich selbst beginnt.

... Sie sich in einem der exklusivsten Chalet-Hotels der Alpen verwöhnen lassen und die Gesellschaft von gleichgesinnten Body&Mind Enthusiasten genießen wollen.

OFFER

WAS WIR TUN

Mit evidenz-basierten Mindfulness- und Flowtraining helfen wir Ihnen zu entgiften und sich mit dem inneren Leader wieder zu verbinden



1.
**Entgiften für
Body & Mind**

Geführte Mindfulness Sessions und eine Auswahl an entgiftenden kulinarischen Köstlichkeiten unterstützen die Reinigung von Körper und Geist.

2.

**Die Denkweise der
Leistungselite nutzen.**

Einblick erhalten in die geheimen Flow-Techniken hinter Olympiasiegern und der Silicon Valley Elite.

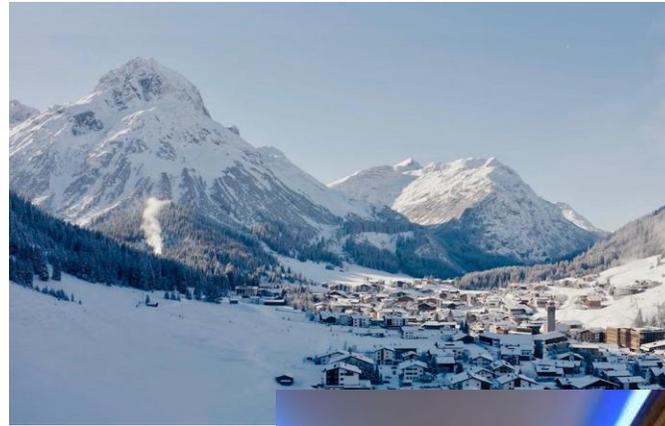


3.

**Grei-und messbare
Ergebnisse erzielen**

Höhere Bewusstseinszustände erreichen, um komplexeres Lösungspotential zu meistern.

Detox & Flow
4 Day Immersive Retreat



4 Tage immersive Package

von € 1.425 inkl. Halbpension + Expertenvortrag
(im Doppelzimmer pro person, minim. Teilnehmer 8)

RESERVATION: info@severins-lech.at

PROGRAM:

- 1 Tag : 17.00 - 21.00 Ankommen, Dinner, Grounding
2 Tag: 8 - 9 Bodywork / yoga and breath
10.30 - 12.30 Flow Training, Expertenvortrag
15.30 - 17.30 Waldbaden
19.30 Dinner / Movienight
3. Tag: 8 - 9 Bodywork / yoga and breath
10.30 - 12.30 Mindfulness, Tools, Sessions
15.30 - 19.30 Breathwork, Ice-Bath
19.30 Dinner
4 Day: 8 - 9 Bodywork/ yoga and breath
9 - 12.30 Goal-Setting, Verabschiedung

Auf Anfrage sind auch Massagen möglich.

Die Retreat Tage sind gesponsort
von Lifestyle Brand **ORTIGIA**
SICILIA



Detox & Flow
4 Day Immersive Retreat

ABOUT Vily Bergen



VILY BERGEN

www.vilybergen.com

www.mylittlemeditation.com

Nach ihrem Studium an der Wirtschaftsuniversität Wien zog Vily nach New York City, wo sie als erfolgreiche Autorin von Belletristik und Sachbüchern sowie an zahlreichen Projekten in der Unterhaltungsindustrie von Los Angeles arbeitete. Ihre lebenslange Faszination für den spannenden Schnittpunkt von alter mystischer Weisheit und den Erkenntnissen der modernen Wissenschaft spiegelt sich in ihrem gesamten Werk wider. Vily wurde 2005 zur Meditationslehrerin ausgebildet. Nachdem sie 2013 ihre illustrierte Meditationsreihe und das Buch *My Little Meditation* herausgebracht hat, ist Vily zurück nach Österreich gezogen. Ideen, um Themen wie Achtsamkeit und ganzheitliche Gesundheit unseren medienaffinen Kindern näher zu bringen.

Heute lebt sie mit ihrer Familie und organisiert ausgewählte Retreats mit ihrem Partner Collective, Vertical-Development.

Flow & Resilience 1 Day Intensive Workshop

About the
Vertical Development Collective



Raphael Braun & Johannes Mahler
 www.vertical-development.de

The team of the Vertical Development Collective comprises of highly experienced executive coaches and high-performance athletes all certified & trained by **Jamie Wheal and Steven Kotler from the Flow Genome Project**, the world's leading voices in Flow and Peak Performance science.

Johannes and Raphael are part of a European collective of professional leadership experts and changemakers striving to combine ancient wisdom with modern science.

Aiming to open higher states of consciousness to individuals helping them to see more, feel better and redefine their own game – that's their mission.