

A serene sunset over a beach. The sky transitions from a deep blue at the top to a warm orange and yellow near the horizon. The ocean is calm, with gentle waves lapping at the shore. In the middle ground, a small, dark, rectangular structure with two small figures on top sits in the water. The foreground shows a sandy beach with a small pool of water reflecting the sunset colors.

# LET IT FLOW RETREAT

kreatives verlängertes Entspannungswochenende  
für feinfühlige Frauen WINTER EDITION

24. – 27. November 2023  
an der Ostsee

Unterkunft mit Blick aufs Meer | Sauna | intuitiver Tanz  
| Massage inklusive | Kunstworkshop auf Leinwand  
(Material inklusive) | Breathwork | Coaching |  
Meditationen u.v.m.



# WAS DICH ERWARTET

## Thementage

Tag 1 – 24.11

16 Uhr Ankommen  
und Wohlfühlen

Tag 2 – 25.11

Körperbewusstsein,  
Entspannung

Tag 3 – 26.11

kreatives Austoben,  
Lebendigkeit

Tag 4 – 27.11

Reflexion und  
Abreise 14 Uhr

## Durchführung

Meditation,  
Coaching,  
Kunstworkshop,  
Massage,  
Körperarbeit, Tanz,  
Bewusstseinsübung  
en in Verbindung zu  
dir, anderen und  
dem Meer

## EINE KREATIVE AUSZEIT NUR FÜR DICH

Die perfekte Kombi aus  
Inspiration finden & Seele baumeln lassen:

Du wirst gemeinsam mit anderen feinfühligem  
Frauen in einem Airbnb mit Blick aufs Meer und  
den Hafen vor Ort untergebracht.

Das Programm ist darauf ausgerichtet, dass du  
raus aus dem Kopf kommst, deinen Körper spürst,  
deine kreative Quelle fließen lässt und dich mal  
wieder richtig intensiv mit deinem feinfühligem  
Frau-Sein aus dem Herzen und deiner Intuition  
heraus verbindest.

Lass dich überraschen. Es wird magisch.

*Ich freue mich auf jede einzelne Seele <3*





# LET IT FLOW WOCHENENDE

## ORGANISATION UND BUCHUNG

### Sei mit dabei

---

Das verlängerte Let it Flow Wochenende findet in der Nähe von Kiel in 24235 Stein statt. Ihr werdet in einem wunderschönen modernen Airbnb mit Sauna und Blick aufs Meer untergebracht – maximale Teilnehmerzahl besteht aus 8 Frauen.

Vor Ort gibt es frische Fischbrötchen und ein wunderschönes neues Beach Restaurant mit moderner Küche.

Für das Programm richtet sich nach den Bedürfnissen der Teilnehmerinnen und ist einfach magisch an diesem wunderbaren Ort zum Abschalten.

Melde dich daher bitte frühzeitig an, wenn es dich ruft, dabei zu sein.

### Anmeldung

---

Buch gerne mit deiner besten Freundin, Schwester, Mama oder Tochter. Es wird ein wunderschönes Erlebnis, das euch verbindet.



### Übernachtung

---

**Frühbucher:**  
**bis zum 01.10.23 590€ pP. brutto für ein Doppelzimmer, 720€ pP. brutto für ein Einzelzimmer**

danach zum regulären Preis von 650€ brutto DZ, 800€ brutto EZ

Anmeldeschluss ist der 01.11.2023

### Anreise

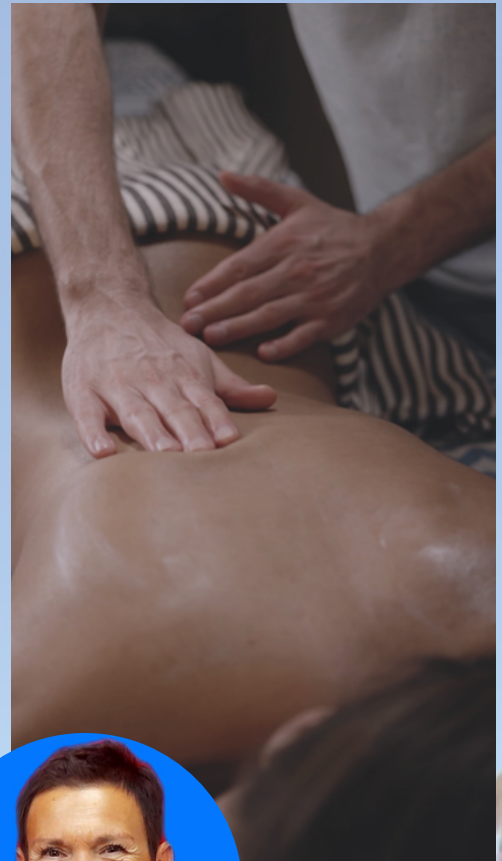
---

Die Anreise nach 24235 Stein und die Verpflegung vor Ort werden eigenständig organisiert und sind nicht in den Teilnahmegebühren enthalten. Vor Ort ist eine Küche, die ihr gemeinsam nutzen könnt.

Nach Kiel kommst du ganz einfach per ICE, dann geht es mit Bus rüber auf die andere Seite der Kieler Förde nach Laboe.

**Shuttle:** Ich hole dich gerne aus Laboe vom Busbahnhof ab.





**Damaris Ludwig**

psychologische Beraterin  
Schwerpunkte: Coaching,  
Hochsensibilität, Lebensenergie,  
Körperbewusstsein

Insta: damaris.ludwig\_hsp



**ich werde unter anderem  
unterstützt von meiner Mama  
Stephanie Zywitza-Ludwig**  
Masseurin und Pilatetrainerin  
experimentelle Künstlerin

# ANMELDUNG

Melde dich jetzt an: [Kontakt@hochsensibelundleicht.com](mailto:Kontakt@hochsensibelundleicht.com) oder über den direkten Verkaufslink.

Falls Fragen offen sind oder du Hilfe bei der Organisation wünschst,  
kontaktiere mich per WhatsApp oder Telefon: 0160 96720668

**Anmeldeschluss ist der 01.11.2023**