

*Spür dich wieder.
Entdecke, was du willst.
Gib deinem Leben neue Impulse.*



Martina
Eberhart

Psychotherapeutin · Paartherapeutin
Kunsttherapeutin · Expertin für Wechseljahre

Ich begleite dich mit psychotherapeutischem
Wissen, kreativen Methoden und einem Blick für
dein eigenes Tempo.

Was dich *erwartet*

-  Geführte Meditationen
und Traumreisen
-  Sanfte Körperübungen
-  Kreative Impulse und
Selbstreflexion
-  Zeit in der Natur
-  Austausch unter Frauen
-  Raum für kulinarischen
Genuss und Wellness

*Nimm dir Zeit für dich.
Und für das Leben, das du dir
wünschst.*



www.martina-eberhart.at
+43 699 18 95 84 85
kontakt@martina-eberhart.at

martina
eberhart

EIN RETREAT FÜR FRAUEN

**Jetzt bin
*ich dran!***

**Wechseljahre
Mitten im Leben**

Mit Martina Eberhart
Psychotherapeutin · Paartherapeutin
Kunsttherapeutin

www.martina-eberhart.at

DEINE ZEIT BEGINNT HIER

Du bist für vieles da. *Jetzt bist du dran.*

Du organisierst, arbeitest, denkst mit. Und wenn der Tag vorbei ist, bleibt für dich oft nur der Rest. Vielleicht liegst du abends auf der Couch und fragst dich: War das schon alles? Was wünsche ich mir für die nächsten Jahre?

Die Wechseljahre können vieles in Bewegung bringen. Tief in dir spürst du vielleicht längst: Ich möchte wieder mehr von mir fühlen. Mehr genießen. Und manches anders machen.

Dieses Retreat lädt dich ein, aus deinem Alltag auszusteigen und dir selbst zuzuhören. Du findest Raum für deinen Körper, deine Wünsche und das, was neu entstehen darf.

Du bestimmst dein Tempo. Du entscheidest, was du teilen möchtest, welche Übungen zu dir passen und wann du Ruhe brauchst.

*Zeit, dass sich etwas
für dich bewegt.*

VIER MODULE FÜR DEINEN WEG

Spüren. Entdecken. *Für dich losgehen.*

MODUL 01

Lebenslust wecken

Was lässt dich aufatmen? Was berührt deine Sinne? Du kommst in Kontakt mit deinem Körper, entdeckst deine Sinnlichkeit und erforschst, was dir Freude macht. Dein Wert braucht keine Leistung.

MODUL 02

Für dich einstehen

Ein Ja, obwohl du Nein meinst? Hier bekommen deine Wünsche und dein Ärger Raum. Du erkundest deine Grenzen und übst, auszusprechen, was du brauchst und was du nicht mehr mittragen willst.

MODUL 03

Dir selbst näherkommen

Mutig und zögernd, kraftvoll und verletzlich: Alle diese Seiten gehören zu dir. Du begegnest ihnen mit Mitgefühl und entdeckst, wie du besser für dich sorgen kannst.

MODUL 04

Deinen Weg gestalten

Wie möchtest du leben, lieben und deinen Alltag gestalten? Du machst deine Wünsche sichtbar und entwickelst konkrete Schritte, die zu dir passen und die du nach dem Retreat weitergehen kannst.

RAUM FÜR DICH

Du musst noch nicht wissen, wohin. *Nur, dass du dir näherkommen willst.*

Dieses Retreat ist für dich, wenn du mitten im Leben stehst, die Wechseljahre als Anlass zum Innehalten nutzen möchtest und dir Zeit zum Auftanken, Spüren und Neuorientieren wünschst.



TERMINE & ANMELDUNG

Modul 01: 5.–7. Februar 2027

Königswieserhof, Königswiesen

€ 390,- pro Modul zzgl. Übernachtung und Verpflegung

Alle weiteren Termine auf www.martina-eberhart.at

Martina Eberhart

+43 699 18 95 84 85

kontakt@martina-eberhart.at

www.martina-eberhart.at