



# LADIES RETREAT TIROL

Outdoor Stressmanagement Training 15. - 19. Jun 2025

Quellenhof Hotel Leutasch - Olympiaregion Seefeld

## Was ERLEBST du?

**Spüre, wie mentale Stärke entsteht – mit mir an deiner Seite.**

Ich begleite dich mit Herz, Know-how und vollem Körpereinsatz.

Gemeinsam arbeiten wir an deiner inneren Stärke – direkt spürbar unter freiem Himmel.

**Du übernimmst Verantwortung für dein Wohlbefinden**

und lernst, deinen Körper bewusst als Ventil für Stress zu nutzen.

Raus aus dem Kopf – rein ins Erleben.

**Du erlebst hautnah die 6 Säulen des ganzheitlichen HOLISTIC HEALTH CONCEPTs**

damit du wirksames Stressmanagement direkt in deinen Alltag integrieren kannst – nicht nur in der Theorie, sondern im echten Tun.

**Workation & Weiterbildung in Bestform**

Ich schaffe für dich ein einzigartiges outdoor Setting, mit Bewegungstraining und Gedankenimpulsen, in mitten wohltuender Natur und inspirierender Gruppenenergie – eingebettet in das traumhafte Ambiente eines 4\* Hotels in den Tiroler Alpen.

## Was bringt dir der TIROLER LADIES RETREAT?

- Abbau von kognitivem Stress durch AKTIVITÄT mit der Top Trainerin Nadine Rass outdoor im Wasser und in der Natur
- Erhöhung der körperlichen und mentalen Stresswiderstands durch intrinsisches Motivationstraining
- Food Coaching & sanfte Burnout Prävention mit aktiver Regeneration
- Verbesserung von Agilität & Entspannung durch Atemtraining und Bewegung unter freiem Himmel mit Tiroler Bergluft
- Tools für mehr Nervenstärke & Handlungsbewusstsein für akute Stressmomente
- Stärkung von Leadership & Personality mit Erfahrungsaustausch der Trainerin

# 1.

DIE  
MISSION

## WORKATION & RELAX

### Stressmanagement Weiterbildung outdoor

# RESPIRE.

#### Das innovative Trainingsformat

Weiterbildung mit Urlaubsfeeling und Tiroler Alpen-Luft.

**12 ausgewählte TeilnehmerInnen mit dem gemeinsamen Ziel:**

**STRESSFITNESS.**

Die gesamte Location mit der hochwertigen Küche des Hotel Quellenhof ist darauf ausgelegt. Das Resilienz Programm mit der Top Trainerin Nadine Rass ermöglicht dir einen ausbalancierten Tag mit Aktion & Regeneration.

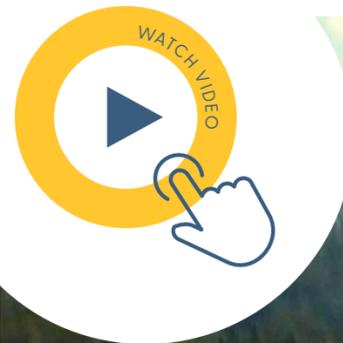
WORKATION bedeutet Arbeit & Freizeit optimal zu verbinden.

Hier im [Quellenhof Hotel Leutasch](#) gelingt dies bestens.

**Im TIROLER LADIES RETREAT erhältst du die Chance Persönlichkeit, mentale Stärke und dein Körperbewusstsein zu stärken.**

Gleichzeitig bleibst du online mit dem Rest der Welt verlinkt oder genießt den Nachmittag am Outdoor Pool ...

**Auf Wunsch erhältst du ein Weiterbildungszertifikat und eine Rechnung für das Unternehmen.**



2.

DAS  
PROGRAMM

UMSETZEN & SPÜREN

Aktive Resilienz einfach erleben

RESPIRE.

## Das HOLISTIC HEALTH Concept 3 Tage ERLEBEN

### SONNTAG 20.30 UHR

Impulse „Meine Mindmonkeys im Laufrad“

Meet & Greet mit der Trainerin im Hotel

### MONTAG 9.30 - 12.30 UHR

Impulse zur optimalen Stoffwechselbalance

Gemeinsames Frühstück mit Food Coaching

Outdoor Training - RILI Moves & Atemtraining

### DIENSTAG 9.30 - 12.30 UHR

Impulse aus Mental Coaching für den Akut Plan

Achtsamkeit, Visualisierung und Entspannung OUTDOOR

Konzentration On/off - Wie schalte ich leichter ab?

### MITTWOCH 9.30 - 12.30 UHR

Impulse zum Neuroressourcen Coaching

Mental Training: Humorvolles Selbstbewusstsein

RILE Moves im warmen Outdoor Pool

Mental Training: Humorvolles Selbstbewusstsein

### 12.30 - 13.15 Uhr

Exchange of Experience mit der Trainerin

Teile deine good vibes und erfreue Dich am WOHLBEFINDEN



# 3.

PERSONAL  
TRAINING

## INDIVIDUELLER SUPPORT

### Mitten im Sturm statt nur daneben

RESPIRE.

#### Die Resilienz Expertin ganz für DICH allein

Falls du individuelle Fragen und Wünsche hast,  
wartet ein Personal Training auf dich.  
Ganz nach deinen Wünschen.

Deine private Session mit einer wingwave Stressgedächtnis Löschung,  
oder ein individuelles Mental Training auf deine Performance abgestimmt.  
Ganz nach deinem Profil - nur für DICH.

Extra dazu buchbar € 300,- / 120 Minuten  
inklusive IST - Analyse und digitalem Handout.  
Termine nach Verfügbarkeit: Montag - Mittwoch 14.00 - 18.00 Uhr.

JETZT GLEICH RESERVIEREN



# 5.

## DIE INVESTITION

# OUTDOOR STRESSMANAGEMENT

# RESPIRE.

### Der LADIES RETREAT TIROL beinhaltet:

- ✓ 3 Tage MO-MI von 9.30 - 11.30 Uhr Programm mit Nadine Rass | Anreise & Gruppenmeeting Sonntag Abend 20:30 Uhr
- ✓ Ausgewählte 12 TeilnehmerInnen in der Gruppe
- ✓ Welcome Drink & exklusives Geschenkpaket am Sonntag abend
- ✓ 4 Nächte mit Quellenhof mit Kulinarikpaket
- ✓ Zugang zum SPA, Nutzung der Außen- & Innenpools, Fitnessraum
- ✓ Digitales Coaching Handout inkl. persönlicher Foodliste für zuhause

2 TeilnehmerInnen im selben Doppelzimmer	PartnerIn im selben Doppelzimmer OHNE Coachingprog.	1 TeilnehmerIn im Doppelzimmer zur Einzelbenutzung
<b>ab € 1.058,-p.P.</b>	<b>ab € 730,-</b>	<b>€ 1.180,-</b>
Zimmerupgrade auf Anfrage	Zimmerupgrade auf Anfrage	Zimmerupgrade auf Anfrage
zzgl. Ortstaxe €5,-p.P/N.	zzgl. Ortstaxe €5,-p.P/N.	zzgl. Ortstaxe €5,-p.P/N.



## KONTAKT &amp; BEWERBUNG



Der **LADIES RETREAT TIROL** am

**15. - 19. Jun 2025 im Quellenhof Leutasch**

findet mit 12 ausgewählten Teilnehmer:innen statt.

Eine geeignete **Voraussetzung** ist die Motivation, die eigene **Stresswiderstandskraft** ganzheitlich zu **optimieren**.

Schreibe uns, warum du dabei sein möchtest  
und wie dein Alltag aktuell verläuft...

**Bewerbungsfrist bis 24.04.2025**

**JETZT BEWERBEN**

---

**RESPIRE Est. | Landstrasse 123 | FL - 9495 Triesen**

Christoph Holzknicht | Head of Management

Email: [office@nadinerass.com](mailto:office@nadinerass.com) / Phone +43 650 59 51 430

web: [www.nadinerass.com](http://www.nadinerass.com)