



# SUN OF SPRING *energetic academy*

RETREAT

## KRAFT DER Königin

*Verspürst du eine tiefe Sehnsucht, deine authentische Weiblichkeit anzunehmen und mehr Vitalität und Freude in dein Leben einzuladen? Spürst du den Ruf in deinem Herzen, bist aber in der Routine des täglichen Lebens gefangen?*

### INFOS ZUM RETREAT

Stelle dir ein Szenario vor, in dem du innerhalb weniger Tage ein neues Bewusstsein für dich selbst entwickeln und einen neuen Sinn für deine Verkörperung entdecken kannst. Wie verlockend wäre es, deine angeborene weibliche Urkraft und Schöpferkraft anzuzapfen? Du hast die Möglichkeit, diese transformative Reise in einem exklusiven Retreat, das speziell für Frauen konzipiert wurde, anzutreten!



### "THE POWER OF THE QUEEN AND SELF-LOVE"

Dieses Retreat-Programm wendet sich speziell an Frauen die ihre **Weiblichkeit und Sinnlichkeit neu leben wollen**. Sprengte alte Zweifel und Glaubenssätze, stärke dein Vertrauen und finde deine Innere Sanftheit, Herzenswärme und Weisheit wieder. Dieses energetisierende Retreat unterstützt dich dabei, deine persönlichen Superkräfte zu entdecken und zu entfalten. Weg von Unsicherheit und Selbstzweifel, hin zu **Liebe und Selbstliebe**. Du bist eingeladen, voller **SHAKTI Energie** und Schönheit zu erblühen. Die Erweckung der Inneren und Äußeren königlichen Göttin! Der Besuch dieses Retreats ist **ohne Vorkenntnisse** möglich. Weitere Angebote findest du unter **[www.sunofspring.at](http://www.sunofspring.at)**



## KRAFT DER Königin

*"Dein Leben ist reich an Sinnlichkeit und Sinnhaftigkeit. Du verinnerlichst sanft und kraftvoll das Gleichgewicht zwischen den Yin- und Yang-Energien, die du in der Welt präsentierst."*

MAG. MADELEINE DUMHART



## RETREAT ABLAUF

### Was dich erwartet:

- Start in den Morgen mit **Embodiment Session**  
*(gezielte Bewegungen zur Entfaltung der weiblichen Kräfte und Energien)*
- Theorie Einheit zu **Shiva & Shakti Energien** und  
zur **weiblichen Natur mit ihren Rhythmen und Zyklen**  
+ inkl. Tee zur Yin Stärkung *(kostenfrei)*
- **Entspannungsübungen** um in deine weibliche Energie und den Genuss zu kommen
- **EFT Sessions** zur Erweckung deiner weiblichen **Schöpfkraft & Selbstermächtigung**
- **Impulse, kraftvolle Embodiment Körperübungen**  
zur energetischen Loslösung von Blockaden
- **Dance Movements** for Female Activation
- Praxis zur **Herzöffnung** *(Themen Weichheit, Sanftmut und Flow)*
- Gemütlicher Abendausklang



Erlebe die Magie deiner Weiblichkeit,  
in unserem 1 Tages-Retreat.  
Plane jetzt deine Auszeit aus dem  
alltäglichen Leben um ganz neu  
aufzutanken und schenke dir ein  
transformiertes, genussvolles  
Lebensgefühl!





## PROGRAMM ÜBERSICHT

### Erfahre

- Grundlagen Wirkungskraft und Ausgleich **männlicher und weiblicher Energien**
- Grundlagen zur weiblichen Natur mit ihren **Rhythmen und Zyklen**, den **weiblichen Urkräften**, Patchanama Mutter Erde und Großmutter Mond

### Erlebe

- Tiefgründige & spirituelle **Live-Rituale**
- **Transformierende Meditationen**
- **Entspannungsübungen** zum entstressen und Kräftigung der weiblichen Energien
- **Hochwirksame Impulse** um deine **Blockaden aufzuspüren**
- **Embodiment Körperübungen** und Tools, die deine Prozesse unterstützen, **Mentale und energetische Loslösung** von **Glaubenssätzen** und **Blockaden**, Erweckung deiner **Schöpferkraft**, Prozess der **Selbstermächtigung**
- Praxis zur **Herzöffnung**

## DEINE VORTEILE



**Bewährte Techniken** zur Stärkung deiner weiblichen Königin, des persönlichen und spirituellen Wachstums, für nachhaltige Entwicklung.



**Flexible Terminplanung** bei Online Teilnahme.  
Ein Retreat Programm, das in deinen Zeitplan passt.



**Community:** Profitiere von der inspirierenden Gemeinschaft von gleichgesinnten Frauen.



**Selbstreflexion & Selflove:** Dieses Retreat fördert die Selbstreflexion und kann dabei helfen, die eigenen Werte, Überzeugungen und Ziele zu klären, was zu einer tieferen Selbstkenntnis führen kann.

## WOMEN ONLY



**"Tauche ein, in tiefe Reflexion, Transformation und spirituelle Erneuerung. Dich erwarten fantastische Embodiment Techniken, Meditation, Atemtechnik, Bewegungstanz, spirituelle und energetische Impulse für Genuss, Sinnlichkeit, Flow und eine neue Leichtigkeit."**



## ALLE DATEN AUF EINEN BLICK

**"Die Erweckung deiner Inneren und Äußeren Königin! Von Unsicherheit und Selbstzweifel zu Liebe und Selbstliebe. Du bist eingeladen, in deiner ganzen Kraft und Schönheit zu erblühen."**

### ORT

Das Retreat findet in unserer Akademie, dem idyllischen Naturparadies in Altenberg bei Linz statt. Kosten für Übernachtung und Verpflegung sind von den TeilnehmerInnen selbst zu tragen.

**Online Teilnahme möglich.**

### DAUER

1 Tages-Retreat zu 6 Einheiten

Q&A, Übungseinheiten und Pausen sind integriert.  
1 Einheit = 50 min

### TARIF

A) Bei Vorauszahlung des gesamten

Betrags:

**€ 449,-**

B) Auf 3 monatl. Raten je:

**€ 158,-**

*Die Preise verstehen sich inkl. MwSt.*

\*statt  
**€ 449,-**  
nur  
**€ 245,-**

### \*EARLY BIRD BONUS

statt € 499,- nur € 245,-  
Angebot nur gültig bei Anmeldung  
bis **14 Tage vor dem Start**. Indiv.  
Ratenzahlung auf Anfrage möglich.

### BEGRENZTE

### TEILNEHMERZAHL

2 -12 Teilnehmer (live vorort)

Mindestteilnehmer: 3 Pers.

Voranmeldung erforderlich.

### LEITUNG

Das Retreat wird von den zertifizierten Trainerinnen der Akademie und von Mag. Madeleine Dumhart geleitet. Es können vom Veranstalter auch andere berechtigte Referenten oder Trainer eingesetzt werden.

## NÄCHSTER TERMIN

### TAGESRETREAT

Samstag, 9. Mai.2026

Beginn 9 Uhr

*Für weitere Termine zu diesem Retreat  
bitte in der Akademie anfragen:  
akademie@sunofspring.at*

Online Teilnahme möglich!

*Termine vorbehaltlich  
Änderungen.*

Unsere Angebote sind unverbindlich und freibleibend. Weiterer Service und Beratungsstunden sind im Angebot nicht enthalten, können wir aber gerne gesondert anbieten. Das Angebot versteht sich inkl. 20% MwSt. Optionale Zahlungsmöglichkeiten sind nur bei Buchung des gesamten Angebots möglich. Die Zahlungsmodalität B) ist eine Form der Ratenzahlung und die Zahlung ist zum angesetzten Termin fällig auch wenn der Termin von Seiten des Teilnehmers zu einem späteren Zeitpunkt nachgeholt wird. Bei der Buchung einzelner Inhalte können wir gerne ein gesondertes Angebot erstellen. Kontaktiere uns gerne bei Fragen zu individualisierten Ratenzahlungen. Die Kurszeiten können je nach Gruppengröße leicht abweichen. Irrtümer vorbehalten. Die AGB von Mag. Madeleine Dumhart sind nachzulesen unter: [www.sunofspring.at/agb](http://www.sunofspring.at/agb) Unsere Offerte haben eine Gültigkeit von 3 Monaten. Terminänderungen bleiben der SUN OF SPRING Akademie vorbehalten. Mind. 85% Kurs-Anwesenheit zur Bestätigung des vollen Seminars notwendig.

Die Teilnahme an unseren Retreats und Programmen kann keinesfalls den Besuch eines Arztes, Psychotherapeuten oder Lebensberaters und deren diagnostische Tätigkeit und Behandlung ersetzen. Wenn du dir bzgl. deiner Teilnahme unsicher bist, sprich ggf. vorher mit deinem Arzt oder Therapeuten, ob dieses Programm zu diesem Zeitpunkt für dich geeignet ist.

**Dieses Programm wird angeboten seit März 2021. Alle Rechte vorbehalten. Stand Juli 2024.**