

ÜBER MICH



Ich bin Franziska, Mama von zwei wundervollen Kindern und glücklich verheiratet, leite seit 2024 einen Empowerment Kreis für Frauen in Rosenheim und bin selbstständige Trainerin für verschiedene Bildungsträger. Ich biete über 20 Jahre Erfahrung in Training, Coaching sowie Persönlichkeitsentwicklung.

Nach über 16 Jahren im Ausland – zuletzt in Sydney – habe ich mich 2018 entschieden, nach Deutschland zurückzukehren, um in Rosenheim meinen Traum von einer eigenen Familie zu verwirklichen.

Als berufstätige Mama ist der Alltag anstrengend aber ich weiß, wie wichtig es ist, neue Kraft zu tanken und sich Zeit für sich zu nehmen. Jetzt nutze ich meine Erfahrungen, um andere Frauen zu unterstützen und zu stärken. Ich gebe ihnen Tools an die Hand, damit sie ihre „Mama-Bear-Auszeit“ mit in ihren Alltag integrieren können.

KOSTEN

Ab 375 € p.P. inkl. Halbpension vegetarisch (Mittagessen sowie weitere Getränke auf Barzahlung in der bewirteten Hütte)

INFOS & ANMELDUNG

Franziska Gruf
Tel. 015204566225
info@mamabearretreat.de

mamabearretreat.de



Facebook:

Mama Bear Retreat

Facebook-Gruppe:

Allguru | Empowerment Kreis | Mama Bear Retreat

Instagram:

@franziskagruf



Mama Bear Retreat

AUSZEIT FÜR FRAUEN



**TANKE NEUE ENERGIE, FINDE
DEINE INNERE STÄRKE UND
ENTDECKE DEINE SELBSTLIEBE
IN DEN ALPEN**

Mama Bear Retreat

Ein Wochenende für dich



Mein Ziel ist es, Frauen zu empowern, indem ich ihnen einen Ort der Erholung und Selbstentfaltung biete. Gemeinsam stärken wir uns in der wunderschönen Natur der bayerischen Alpen.

Erlebe ein transformierendes Wochenende und starte deine Mama-Bear-Journey!

WARUM DU DIR DAS NICHT ENTGEHEN LASSEN SOLLTEST:

- ▶ **Energie tanken:** Finde in den Alpen, umgeben von der Natur zu Deiner inneren Stärke zurück.
- ▶ **Selbstwert stärken:** Entdecke und schätze Deinen Wert.
- ▶ **Kreativität ausleben:** Visualisiere Deine Träume und drücke Dich kreativ aus.
- ▶ **Klarheit finden:** Setze neue Ziele und finde Deinen Weg.
- ▶ **Gemeinschaft erleben:** Finde Dich selbst in einer Gemeinschaft wieder und verbinde Dich mit Gleichgesinnten.

SAVE THE DATE

30. AUGUST – 1. SEPTEMBER 2024

4. APRIL – 6. APRIL 2025



WAS DICH ERWARTET:

3 Tage Hüttenflair

Übernachtung auf der Breitenberghütte inmitten der idyllischen Berglandschaft Südbayerns (Wendelstein).

Empowerment-Kreis

Austausch, Tanzen und Entspannung.

Vision-Boarding

Kreatives Visualisieren deiner Träume.

Abstrakter Mal-Workshop

Gefühle durch Farben ausdrücken.

Meditative Wanderung

Entspannung und Energie tanken in der Natur.

Naturerfahrung

Erlebe die Kraft der Natur und schöpfe neue Energie.

Um eine intime und persönliche Atmosphäre zu gewährleisten, ist die Teilnehmerzahl auf 12 Frauen begrenzt.

