



**Ankommen. Durchatmen. Innere Ruhe finden.**

*Pilates & psychologisches Retreat*

**10.–13. September 2026**

Landhaus Höpen | Schneverdingen

Vielleicht spürst du, dass es Zeit ist, wieder mehr bei dir selbst anzukommen.  
Zeit zum Loslassen, Auftanken und Neu-Ausrichten.

Dieses Retreat lädt dazu ein, **Körper, Geist und Emotionen wieder in Verbindung zu bringen.**

Durch die Kombination aus Pilates, achtsamer Körperarbeit und psychologisch fundierter Reflexion entsteht ein Raum, in dem Wohlbefinden nicht als Ziel verstanden wird, sondern als Folge von **innerer Ausrichtung, Sicherheit und Selbstfürsorge.**

Alle Elemente sind bewusst aufeinander abgestimmt.  
Nichts steht für sich allein – alles greift ineinander.

Es geht nicht um Optimierung, sondern um **Wahrnehmung, Selbstkontakt und innere Stabilität.**

### Was dich erwartet

- Pilates-Einheiten, abgestimmt auf Tageszeit und Energie
- Psychologisch begleitete Reflexion in Gruppen
- Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen
- Zeit in der Natur, bewusste Pausen & Me Time
- Eine Atmosphäre von Sicherheit, Wertschätzung und Verbundenheit

Alle Angebote sind freiwillig und traumasensibel gestaltet.

### Für wen dieses Retreat geeignet ist

Für Frauen, die

- sich selbst wieder näherkommen möchten
- nicht „repariert“, sondern respektvoll begleitet werden wollen
- offen sind für einen ganzheitlichen Ansatz, der Körper und Psyche verbindet

Pilates-Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.





## Inklusive:

- 6 Pilates-Einheiten (teilweise in Kleingruppen)
- 3 psychologisch begleitete Reflexionsgruppen
- Impulse zur Selbstreflexion und nachhaltigen Integration
- 3 gemeinsame Achtsamkeitsspaziergänge
- 2 gemeinsame Abendessen im Rahmen des Programms
- Kutschfahrt durch die Heide
- Vorbereitende Begrüßungs- und Materialtasche liegt vor Ort bereit

## Ort & Rahmen

### Landhaus Höpen | 4-Sterne-Hotel

[www.landhaus-hoepen.de](http://www.landhaus-hoepen.de)

Direkt am Naturschutzgebiet der Lüneburger Heide

Das Hotel bietet u.a.:

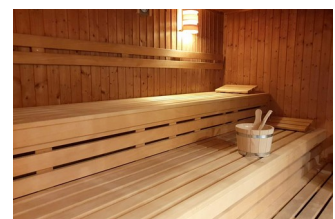
- einen großzügigen Wellnessbereich
- ein Panorama-Restaurant
- Ruhe, Natur und Rückzugsmöglichkeiten

Preise laut Hotel:

- Comfort EZ: 125 € / Nacht
- Economy DZ zur Einzelnutzung: 155 € / Nacht
- Comfort DZ zur Einzelnutzung: 180 € / Nacht
- Begleitperson im DZ: +10 € / Nacht

Heide-Landhausfrühstück ist im Zimmerpreis inbegriffen.

Die Zimmer sind in begrenzter Zahl vorreserviert.



## Retreatpreis

**599 €** (zzgl. Übernachtung, separat im Hotel zu buchen)

**Frühbucher 549 €** - bis 22.03.26

## Leitung

Zwei Frauen – zwei Perspektiven – eine gemeinsame Vision.

Eine Psychologin und psychologische Psychotherapeutin mit langjähriger Praxiserfahrung.  
Eine zertifizierte Pilates-Trainerin und Studioleiterin.

Beide Mütter, beide mit einem tiefen Verständnis für Verantwortung, Alltag und innere Prozesse.

Was sie verbindet, ist die Überzeugung, dass **nachhaltige Veränderung dort entsteht, wo Körper und Psyche gemeinsam angesprochen werden.**



Julia Möllmann



Mila Plett-Perelshteyn

## Anmeldung & Hinweis

E-Mail: [plett@pp-achim.de](mailto:plett@pp-achim.de)

Telefon: 01556 05 04 720

Plätze sind begrenzt.

Dieses Retreat dient der Selbsterfahrung und ersetzt keine Psychotherapie.