



Mama Bear Retreat



30. August – 1. September 2024

Ein Wochenende für dich



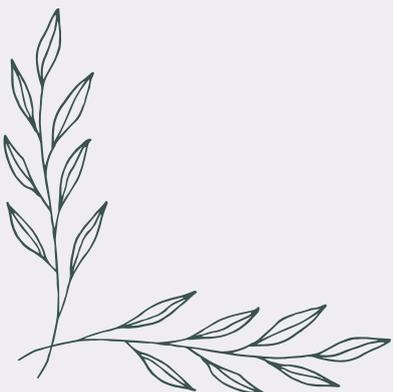


Liebe Teilnehmerin,

ich freue mich sehr, dich zu unserem Mama-Bear-Retreat auf der idyllischen Breitenberghütte begrüßen zu dürfen! In den nächsten Tagen wirst du die Möglichkeit haben, dich zu entspannen, Kraft zu tanken und dich mit anderen Frauen auszutauschen, die ähnliche Herausforderungen meistern wie du.

Als arbeitende Mutter habe ich selbst erlebt, wie wichtig es ist, sich Zeit für sich selbst zu nehmen, und genau dafür ist dieses Retreat gedacht.

Eure Franzl.





Über mich

Mein Name ist **Franziska Gruf**, ich bin Wirtschaftspsychologin und habe dieses Retreat ins Leben gerufen, weil ich fest davon überzeugt bin, dass Frauen – insbesondere Mütter – mehr Unterstützung und Zeit für sich selbst benötigen. Meine Erfahrungen und mein Wissen möchte ich gerne mit dir teilen.

Ich bin 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.

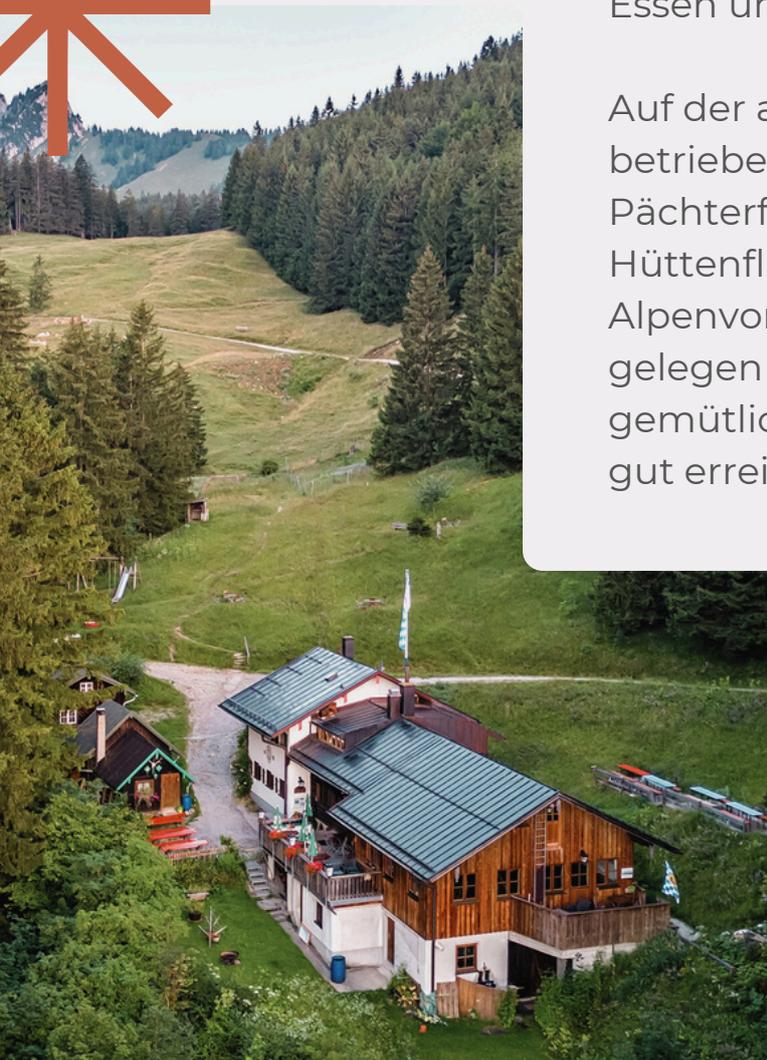
Nach über 16 Jahren im Ausland – zuletzt in Sydney – habe ich mich 2018 entschieden, nach Deutschland zurückzukehren, um in Rosenheim meinen Traum von einer eigenen Familie zu verwirklichen. Als berufstätige Mama ist der Alltag anstrengend, aber ich weiß, wie wichtig es ist, neue Kraft zu tanken und sich Zeit für sich zu nehmen. Meine Familie braucht eine Mama, der es gut geht und die stark ist! 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“ in ihren Alltag integrieren können.

Herzlich Willkommen zum Mama-Bear-Retreat!

Ein Wochenende für Dich in den Bergen ,
authentisch, voller Selbstfürsorge,
Entspannung sowie Naturverbundenheit.

Den Alltag hinter sich lassen auf der
Breitenberghütte und in den Mama Bear
Retreat eintauchen. Ganz nach dem Motto
“Back to Basic” verbringst du ein
Wochenende in wunderschöner Kulisse mit
viel Bergluft, Kreativität, Wandern, gutem
Essen und einer herzlichen Gemeinschaft.

Auf der authentischen Breitenberghütte,
betrieben von einer liebevollen
Pächterfamilie, genießt du drei Tage
Hüttenflair und traumhafte Ausblicke ins
Alpenvorland. Die Hütte ist wunderschön
gelegen und dennoch mit einem
gemütlichen Fußmarsch von einer Stunde
gut erreichbar.





Unsere Unterkunft – die Breitenberghütte

Die Breitenberghütte liegt malerisch im Alpenvorland, umgeben von beeindruckender Natur und frischer Bergluft. Die Hütte bietet rustikalen Charme und eine gemütliche Atmosphäre, ideal für unser Wochenende der Auszeit.



Die Breitenberghütte ist ein wahres Juwel in Oberbayern, umgeben von den sanften Hügeln des Voralpenlands. Diese historische Hütte, liebevoll geführt von einer engagierten Pächterfamilie, bietet eine gemütliche und authentische Atmosphäre, die perfekt für ein Wochenende der Entschleunigung ist.



Mit ihrer langen Geschichte als Einkehrort für Wanderer und Naturliebhaber strahlt die Hütte eine besondere Ruhe aus. Für unser Mama-Bear-Retreat haben wir die gesamte Hütte exklusiv für uns reserviert, sodass wir uns in intimer Runde ganz auf uns selbst konzentrieren können. Die Hütte verfügt über vier Zimmer – zwei Doppelzimmer, ein Viererzimmer und ein Mehrbettzimmer – und bietet somit Platz für maximal zwölf Teilnehmerinnen.

Unser gemeinsamer Raum für Entspannungsübungen, Empowermentkreise und Kreativworkshops ist liebevoll eingerichtet und schafft die ideale Umgebung für innere Einkehr und Austausch. Bei schönem Wetter werden wir die frische Bergluft genießen und bevorzugt einige Aktivitäten im Freien abhalten.



Es muss nicht immer die Ferne sein, um sich zu entspannen – die Breitenberghütte ist der perfekte Ort für ein Wochenende der Entschleunigung, frisch gekochter vegetarischer Mahlzeiten und wertvoller Begegnungen. Lass den Alltag hinter dir und erlebe die wohltuende Wirkung dieses einzigartigen Ortes.

Weitere Infos:

www.breitenberghütte-brannenburg.de

Was erwartet dich?

Entspannung, Tanzen, Kreativität und Hüttenflair

Erwarte eine harmonische Mischung aus Entspannung, Bewegung, und inspirierendem Austausch. Wir laden dich ein, dich voll und ganz auf diese Auszeit einzulassen und offen für neue Erfahrungen zu sein.



Empowerment Kreis

Austausch, Tanzen und Entspannung in einer sicheren Runde.



Vision Boarding

Erstelle dein persönliches Vision Board und visualisiere deine Ziele und Träume.



Abstrakter Mal-Workshop

Entfalte deine Kreativität und bringe deine Gefühlswelt farbenfroh und individuell zum Ausdruck.



Meditative Wanderungen

Bewegung und Entspannung in der Natur, um die frische Luft und die Landschaft zu genießen.



Naturerfahrung

Eine Auszeit von der Hektik des Lebens inmitten der idyllischen Berglandschaft Südbayerns.



Gemeinschaft erleben

Finde dich selbst in einer Gemeinschaft wieder und verbinde dich mit Gleichgesinnten.

Programm

Während des Retreats erwarten dich inspirierende Workshops, wohltuende Entspannungsübungen und viel Raum für persönliche Reflexion und Austausch. Unser Ziel ist es, dass du dich erholst und gestärkt fühlst, um den Herausforderungen des Alltags mit neuer Energie begegnen zu können.

FREITAG, 30.08

- 15:00 Treffpunkt am Parkplatz St. Margarethen und gemeinsamer Aufstieg zur Breitenberghütte
- 17:00 Zusammenkommen und Kennenlernen im Empowerment Kreis
- 19:30 Gemeinsames Abendessen und Entspannung

SAMSTAG, 31.08

- 8:00 Gemeinsame Morgengymnastik und Innehalten mit Bergblick
- 9:00 Hüttenfrühstück & Brotzeitvorbereitung für unsere Wanderung
- 10:00 Meditative Wanderung in der wunderschönen Alpenlandschaft. Entspannung und Energie tanken in der Natur mit gemeinsamen Alm Picknick, im Anschluss „Zeit für dich: Nimm dir, was du brauchst“: Ruhe, Nickerchen, Auszeit usw.
- 16:00 Abstrakter Mal-Workshop, Gefühle durch Farben ausdrücken
- 18:30 Griabig-kulinarischer Hüttenabend
- 20:00 Vision-Boarding, kreatives Visualisieren deiner Träume und gemeinsamer Ausklang des Tages

Programm

SONNTAG, 01.09

- 8:00 Gemeinsame Bewegungseinheit und Innehalten mit Bergblick
- 9:00 Ausgiebiges Sonntagsfrühstück
- 10:30 Empowerment Kreis mit Abschlussgespräch und Feedbackrunde
- 12:30 Ende unseres gemeinsamen Programms. Danach könnt ihr den Tag frei gestalten und die Abreise individuell planen.

Gut zu wissen:

Entscheide selbst, wofür du bereit bist!

An diesem Wochenende sollst du dich ganz nach deinen eigenen Wünschen und Bedürfnissen bewegen. Wenn du lieber ein wenig länger schlafen oder einen Workshop auslassen möchtest, ist das völlig in Ordnung. Nimm dir, was du brauchst, und sei entspannt – es gibt keine Pflichtteilnahmen! Gib mir einfach kurz Bescheid, falls du etwas anderes planst, damit ich weiß, wie es dir geht und dich nicht vermisse. Wir sind hier, um uns gegenseitig zu unterstützen und gemeinsam eine gute Zeit zu haben.

Mach einfach, worauf du Lust hast!

Programmänderungen

Um flexibel auf eure Wünsche und die Stimmung der Gruppe, sowie natürlich auch auf das Wetter reagieren zu können, behalten wir uns Programmänderungen vor.



Verpflegung

Vegetarische Halbpension, diese beinhaltet Folgendes:

Freitagabend

Vegetarisches Linsencurry

Samstag

Hüttenfrühstück

Lunchpaket-Vorbereitung für unsere Wanderung

Vegetarisches Abendessen – Kaspresknödel
(in der Suppe oder auf Salat)

Sonntag

Almfrühstück

Getränke sowie alle weiteren Speisen können direkt auf
der Hütte erworben werden.

**Bitte beachte, dass auf der Hütte
nur Barzahlung möglich ist!**

Anfahrt

Wegbeschreibung

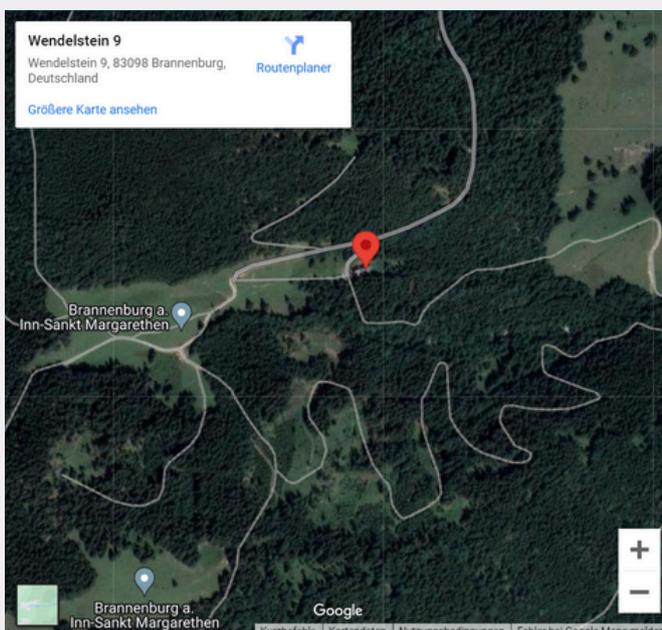
Von A8 Autobahn München – Salzburg

Abzweigung Inntalautobahn A93 Richtung Innsbruck/Brenner. Anschließend Autobahnausfahrt Brannenburg abfahren. In Brannenburg an der Ampel geradeaus (Sudelfeldstraße) Richtung Bayrischzell/Wendelstein-Zahnradbahn.

Nach etwa 800 m rechts (Dientzenhoferstraße) Richtung St. Margarethen abbiegen. Geradeaus bis zum Parkplatz auf der linken Seite gegenüber des Feuerwehrhauses Großbrannenberg (St. Margarethen 31, 83098 Brannenburg)

Dort beginnt der Wanderweg (Nr.7) zum Dorner-Hof. Dann dem Wanderweg Nr.9 zur Breitenberghütte folgen. Von den „Drei Linden“ geht es anschließend den Schotterweg bis zum Ziel.

Treffpunkt um 15:00 Uhr auf dem Parkplatz St. Margarethen – dann gehen wir gemeinsam zu Fuß ca. 55 Min. zur Breitenberghütte.



Adresse

Wendelstein 9 1/2,
St. Margarethen 9 1/2,
D-83098 Brannenburg

Bei späterer Anreisezeit gib mir bitte Bescheid.

Falls du öffentlich anreist, kann gegen Aufpreis ein Transfer ab dem Bahnhof „Brannenburg“ organisiert werden.

Packliste

Mach dich bereit für deine Auszeit

- Handtuch
- Warmer Schlafsack (Laken und Kissen werden gestellt)
- Hausschuhe oder Kuschelsocken
- Gemütliche und warme Kleidung (für drinnen und draußen)
- Sportsachen für Yoga, Wandern und Outdooraktivitäten
- Tagesrucksack und Trinkflasche
- Sonnenschutz (Sonnenscreme, Sonnenbrille, Hut)
- Tupperdose für Brotzeit
- Taschen- oder Stirnlampe

Sanitäreanlagen

Bitte beachte, dass die Breitenberghütte eine urige, traditionelle Berghütte ist, die bewusst auf das Wesentliche reduziert ist. Es gibt zwei Toiletten und einen einfachen Waschbereich mit einem gemeinsamen Waschbecken für alle Gäste. Eine Dusche ist nicht vorhanden, daher sollten wir uns für die zwei Tage mit einer erfrischenden "Katzenwäsche" begnügen.

Wir sind hier ganz nach dem Motto "Back to Basic" unterwegs und genießen das authentische Hüttenflair. Bitte habt Verständnis dafür, dass es keinen modernen Komfort gibt – das gehört zu diesem besonderen Erlebnis dazu.

Zimmer & Preise

Zimmeroptionen

Unsere gemütliche Breitenberghütte verfügt über vier Schlafzimmer, die alle mit Bettlaken und Kopfkissen ausgestattet sind. Da wir in einer traditionellen Berghütte übernachten, ist ein Hüttenschlafsack Pflicht.



Mehrbettzimmer

Das geräumige Mehrbettzimmer ist mit Etagenbetten sowie separaten Betten ausgestattet und hat einen direkten Durchgang zu unserem gemeinsamen Seminarraum. Der Preis für dieses Zimmer beginnt bei 375 Euro pro Person.



Vierbettzimmer

Dieses Zimmer bietet zwei Etagenbetten für insgesamt vier Frauen. Der Preis pro Person beträgt 395 Euro.



Doppelzimmer

Unsere beiden Doppelzimmer sind jeweils mit einem Etagenbett ausgestattet und bieten Platz für zwei Frauen. Diese Zimmer können ab 425 Euro pro Person gebucht werden.

Falls du alleine anreist, kannst du auch einen Platz in einem Zwei- oder Viererkammerl anfragen. Wir bemühen uns, eine passende Zimmerpartnerin für dich zu finden.

Die angegebenen Preise beinhalten 2x Abendessen und 2x Frühstück sowie Bergsteigerbrotzeit.

Kontakt

Buchungen

Bitte schick mir das ausgefüllte Buchungsformular per Email an:
info@mamabearretreat.de

Mehr Informationen unter:
mamabearretreat.de

Ansprechpartnerin vor Ort:
Franziska Gruf
Tel. +49 1520 4566225