



ChiYourLife® – Retreat auf La Gomera

Live. Life. Well.

17.01. - 24.01.2026

Einfach gut leben. In dieser Woche fühlst du deine Lebenskraft. Wir bringen unser Chi, die **Lebensenergie**, in ihren ganz **natürlichen Fluss**. Mit ChiYoga am Morgen, Meditation und kreativen Achtsamkeitsübungen am Nachmittag. Ich begleite dich in ein feineres Körpergewahrsein, hin zu einem bewussteren Fühlen der Herz-Intelligenz und zu einem wohligen Verbundensein. In dieser Woche findest du Raum, dich stärker mit dir selbst, deinem Körper und mit der Natur zu verbinden.

Die traumhafte Bucht von **El Cabrito** sorgt für Ruhe und Entspannung. Die Öko-Finca liegt abgeschieden in einer kleinen Bucht direkt am Strand und bietet eine ganztägige, genussvolle Verpflegung. Wunderbar zum Besinnen auf das Wesentliche.

In den **ChiYoga** Morgenstunden entspannen achtsame Bewegungen, freudiges Schütteln und bewusste Atem-Übungen deine Faszien. So werden festgehaltene Verspannungen und Emotionen ganz nebenbei befreit. Zum magischen Sonnenaufgang steht dann ein frisches Frühstück für uns bereit.

Am späten Nachmittag kommen wir als Gruppe wieder zusammen und lassen die innere Stimme mehr zu Wort kommen. Mit kleinen Alltags-Übungen zum tieferen Fühlen, damit Herz und Hirn kohärenter miteinander arbeiten. Wir verstärken unsere **Verbindung zu uns selbst** und das Verbundensein im **Miteinander**. Manchmal ganz still meditativ, manchmal aktiver mit Kreativität und Musik.

Die Januar-Sonne spendet dir Wärme, meine Energie unterstützt und hält dich bei der Befreiung von Chi und die kraftvolle Natur von **La Gomera** nährt uns. Nach der Retreat-Woche kommst du leichter von den äußeren Sinnen nach innen in deine ur-eigene Lebenskraft. Dann wird es freier und souveräner, einfach gut zu leben. ☺

Retreat-Beitrag: 425 €

Gerne könnt ihr vor Ort wieder eine **ChiEmbodiment** Behandlung bei mir zur Tiefen-Entspannung buchen. Die Freizeit lädt ein zum Schwimmen im Atlantik, zu Wanderungen, einem Ausflug ins nahegelegene San Sebastian oder einer Bootstour, um mit Glück Delfine oder Wale zu beobachten.



-`♥`- Ich freue mich auf Dich -`♥`-

Nicole Findeisen





Vorbereitung und Buchung der La Gomera Reise

Die individuelle Anmeldung:

- Die **Buchung des Hotelzimmers** ist individuell: Gern auf die Teilnahme am Kurs hinweisen, und zwar unter www.elcabrito.es. Alle Ansprechpartner (auch deutschsprachig) unter Telefon: 0034 922 14 50 05
- Übernachtungspreis **inklusive Vollpension**:
20qm Einzelzimmer ab 114€/Nacht
Doppelzimmer ab 94€/Nacht/Person
Ganztägig steht Wasser, Tee, Kaffee, Obst bereit.
- Wer das erste Mal dabei ist, bitte kurz das **Anmeldeformular** ausfüllen und einfach an nicole.findeisen71@gmail.com senden. Die Teilnehmerzahl ist auf 12 Personen begrenzt.
- Nach Eingang der Anmeldebestätigung bitte ich um die **Überweisung** der Kursgebühr von 425€.

Organisation An- und Abreise:

- Das Hotel sendet eine Reservierungsbestätigung und eine **detaillierte Checkliste** mit genauen Vorabinformationen über die Reise nach Cabrito. <https://elcabrito.es/service/anreise/>
- Bitte die **An- und Abreise individuell** organisieren. Der Zielflughafen ist **Teneriffa Süd**. Von dort per Taxi oder mit Autobuses MESA zum Fährhafen **Los Christianos**. Die Fähre (Armas oder Fred Olsen) nach **San Sebastian** kann man gut direkt vor Ort buchen.
- Bei Ankunft in San Sebastian wartet das Boot des Hotels am Anleger und bringt die Gäste zur **El Cabrito** Bucht.





ChiYoga. Achtsamkeit. Natur. Meditation. Freizeit. Genießen. Verwöhnen.

Überblick zum zeitlichen Rahmen:

- Samstag ist individueller Anreisetag. Am Abend starten wir mit einer **Welcome**-Session.
- 4x starten wir den Tag von 7.00 – 8.30 mit **ChiYoga**. Danach ist jeweils viel Zeit für Frühstück und individuelle Freizeitgestaltung.
- Ein Mittagessen steht von 13 – 14.00 bereit.
- Von 16:30 – 18.30 kommen wir wieder in Gemeinschaft zusammen. **Achtsamkeitsübungen** zur Wahrnehmungsförderung und Entspannung sowie zum miteinander Verbundensein.
- **Dienstag ist kursfrei** und dient dem Nachspüren.
- Samstag ist individueller Abreisetag.

Die täglichen Angebote auf der Cabrito Finca:

- Ab 08.00 Frühstücks-Buffet.
- Ab 13.00 Mittagessen-Buffet.
- Ab 16.00 Kaffee & Kuchen.
- Ab 19.00 Abendessen-Buffet.
- Ab 20.00 ist gelegentlich die Bar geöffnet.
- Zwischendurch wechselnde Tagestour Angebote, z.B. Bootsausflug, Wandermöglichkeiten.
- Die Öko-Finca betreibt biologischen Anbau, achtet auf Nachhaltigkeit und verzichtet bewusst auf täglichen Room-Service, Minibar oder Fernsehen. Perfekt zum Abschalten 😊

	Samstag	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
07.00-8.30	Individuelle Anreise	ChiYoga	ChiYoga	Freier Tag Massage	ChiYoga	ChiYoga	Freizeit	Individuelle Abreise
08.30-09.30		Frühstück			Frühstück		Freizeit	
09.30-13.00		Freizeit & Massage			Freizeit & Massage		Retreat Abschluss	
13.00-14.00		Mittag			Mittag			
14.00-16.30		Freizeit & Massage			Freizeit & Massage		Freizeit	
16.30-18.30	Retreat- Welcome	ChiYourLife® & Meditation	ChiYourLife® & Meditation		ChiYourLife® & Meditation	ChiYourLife® & Meditation	teilw. Abreise	
19.00-20.00	Abendessen							



Anmeldeformular

„ChiYourLife® – Retreat“ auf La Gomera

Vom 17. – 24. Januar 2026 – ich melde mich verbindlich an:



Name _____ Vorname _____

Strasse/Nr. _____

PLZ _____ Wohnort _____

Land _____

Email _____

Tel. _____ Mobile _____

Geb-Datum _____

Bemerkungen _____

Ich habe die Kursinformationen gelesen und erkläre mich mit diesen einverstanden (bitte ankreuzen)

Ort: _____ Datum: _____ Unterschrift: _____

Anmeldung bitte an Nicole Findeisen senden:

Nicole Findeisen
Kammerrege 86a
25489 Haseldorf
www.chi-your-life.de
Mobil: +49 151 2283 4716
Email: nicole.findeisen71@gmail.com

