Hormone & Schilddrüse ganzheitlich verstehen
Retreat am Meer

„Dein Körper ist nicht gegen dich"

01. – 05. Mai 2026,
Lovran Brajdice 29

Manchmal beginnt alles mit einem Gefühl.

Mit **Erschöpfung**, dem Eindruck, dass etwas nicht stimmt, mit dem Satz: „Ihre Werte sind doch in Ordnung", oder dem **unausgesprochenen Gefühl**, in der "Psycho-Ecke" zu landen. Ich kenne das. Als ich 2015 die Diagnose Hashimoto Thyreoiditis bekommen habe, war das nicht gerade mein Lieblingsmoment.

Ich hätte mir damals vor allem eines gewünscht: einen Ort, an dem **ganzheitlich** auf diese Diagnose geschaut wird. Nicht nur auf Laborwerte, sondern auf **Zusammenhänge**.
Auf **Darm, Nährstoffe, Stress** und auf das, was im Alltag dauerhaft übergangen wird.

Mit der Zeit habe ich verstanden:
Mein Körper war nicht gegen mich. Er hat mich aufgefordert, genauer hinzusehen.
Und genau diesen Raum möchte ich gemeinsam mit Heidemarie Strahser jetzt öffnen.

Was dich bei diesem 4-tägigen Retreat erwartet:

In einer geschützten Gruppe (max. 20 Teilnehmer) verbinden wir:

- Verständliche medizinische Grundlagen zur HPT-Achse und hormonellen Regulation
- Zusammenhänge zwischen Darm, Stress und Konversion
- Ernährung – westlich und nach den 5 Elementen
- Tägliches Hormonyoga
- Arbeit mit inneren Glaubenssätzen wie
  - „Ich muss funktionieren"
  - „Ich darf nicht schwach sein"
- Bewusste Zeit für Stille, Weite und Reflexion

Es geht nicht darum, dich zu „optimieren". Es geht darum, wieder in Kontakt zu kommen.
In deinem eigenen Tempo, deinen eigenen Grenzen & mit deinem eigenen Körper.

Was du mit nach Hause nehmen wirst:

- ein klareres Verständnis deiner Situation
- konkrete Schritte für Darm, Ernährung und Stressregulation
- eine persönliche tägliche 5-Minuten-Routine
- einen inneren Satz, der dich stärkt
- ein ausführliches Handout zur Integration

Und vor allem: mehr Ruhe im eigenen System.

Ingrid Spanny
office@INSP-ire.at | www.INSP-ire.at
+43 664 882 048 27

Heidemarie Strahser
heidemarie@heidemariestrahser.com
+43 676 53 25 396

Hormone, Schilddrüse & innere Ruhe – Retreat am Meer

„Dein Körper ist nicht gegen dich"

Zeitlicher Ablauf

Das Retreat ist so gestaltet, dass fachliches Verständnis, Selbsterfahrung, Bewegung und stille Momente miteinander in Balance stehen. Der Ort am Meer schafft dafür einen natürlichen Rahmen: Weite, Rhythmus und Ruhe unterstützen die Prozesse, die wir gemeinsam anstoßen.

Tag 1 – Ankommen & Verstehen

erste Übungen um im Hier und Jetzt anzukommen und eine verständliche Einführung in die medizinischen Grundlagen der Schilddrüsenregulation.
Sie haben Raum, Ihre persönliche Situation zu betrachten und Ihren eigenen Standort zu bestimmen.

Tag 2 – Energie & Darm

Fokus auf Rhythmus, Ernährung und die Rolle des Darms für Stoffwechsel und Hormonbalance.
Wir stärken die Mitte – körperlich und energetisch – und erarbeiten individuelle Ernährungsimpulse.

Tag 3 – Stress & innere Muster

Einblick in die Wirkung von Stress auf den Stoffwechsel und Erkennen persönlicher Muster, die das System belasten.
Sie reflektieren innere Glaubenssätze und entwickeln neue, tragfähige Perspektiven.

Tag 4 – Integration & Entscheidung

Abschluss der inhaltlichen Arbeit mit Ihrem persönlichen Regulationskonzept für den Alltag. Das Retreat endet mit einem gemeinsamen Ritual am Meer als bewusster Übergang in Ihre individuelle Integrationsphase.

Was Sie mitbringen können

- bequeme Kleidung für Hormonyoga und Bewegungsübungen
- wetterfeste Kleidung für Strand und Wind
- Offenheit und Zeit für sich selbst

Alles Weitere besprechen wir vor Ort.

Investition

für die 4-tägige Seminarbegleitung: 800,00 EUR (zzgl Unterkunft)

Die Hotelbuchung erfolgt individuell und ist nicht im Seminarpreis enthalten.

Frühbucherpreis: 750,00 EUR
gültig bei Anmeldung bis zum 31.03.2026.

Das Retreat ersetzt keine medizinische Behandlung. Wenn Sie Medikamente einnehmen oder ärztlich begleitet werden, führen Sie diese Behandlung bitte wie gewohnt fort.