



Atempause Provence

Forcalquier, Provence, 09.05.26 - 16.05.26



*Raus aus dem Kopf,*

*rein ins Draußen.*

Es gibt Gedanken, die drehen Ehrenrunden.

Und es gibt Orte, die das nicht lange mitmachen.

Die Provence gehört dazu.



*Die Natur ist still,  
wenn du laut bist.*

Sie ist klar, wenn du verheddert bist.

Sie kann dir Wunder zeigen, wenn du sie sehen möchtest.

*Wenn der Nebel sich lichtet.  
Der Himmel, die Erde und du.*





Für Menschen, die frische  
Luft brauchen.

Einfach mal durchatmen.

Wir verbinden die Kraft der Natur mit professionellem  
Coaching, achtsamer Gruppenarbeit, Yoga und Meditation.

Ein Wechsel aus Stille und Begegnung,  
aus Bewegung und Reflexion.

Dieses Retreat ist deine Freiheit vom Müssten.



Hier darfst du

loslassen, was eng macht.

"Ich sollte."

"Ich müsste."

"Nur mal schnell."

Die Provence legt keinen Wert auf Rollen und Erwartungen.

Sie schenkt dir Weite und Zeit.

Sie spiegelt, was in dir lebt.

Dein Alltags-Korsett darfst du hier ablegen.

*Et Voilà. Das sind wir*



### **Claudia Rogge**

Kommunikationswissenschaftlerin | Künstlerin | Gerne mal alles anders-Denkerin

Weckt in Menschen den kreativen Prozess, neue Perspektiven zu entwickeln.

Hat in der Provence ihre Herzheimat gefunden. Mit ihr kann man prima die Welt auf den Kopf stellen.



### **Daniela Poppema**

Systemischer Natur-Coach | Zertifizierte Yogalehrerin | Dozentin und Trainerin

Ist seit vielen Jahren in der Provence zu Hause. Sie schaut sehr achtsam, auch mit Stärkung durch unsere Naturelemente, auf die ausgewogene Balance von Seele und Körper.



# *Dein Platz in der Provence*

## **Leistungsübersicht 1/2**

**Ein individuelles digitales Vorgespräch** zum Kennenlernen vorab.

**6 Tage Gruppencoaching im Hier, Jetzt und in der Natur.** Yoga, Meditation und Pranayama.

**Außerdem Einzelcoaching** (60min) pro Teilnehmer:in während der Zeit.

**09.05.2026 Ankommen heißt: Ankommen.** Mit Seele. Bei uns. Bei dir. Yogisch und Meditativ.

**10.05.2026 Aufatmen. Ausatmen.** Mit der Kraft und den Elementen der Natur ins Coaching und ins Pranayama.

**11.05.2026 Loslassen.** Vom Alten. Mit Neuem von Land und Leuten. Mit Gruppenarbeit und Stärkung deiner Mitte.

**12.05.2026 Klarer werden.** Leichter Fühlen. Ruhe finden. Mit Einzelcoachings und Meditationen dein Sichtfeld öffnen.

**13.05.2026 Mut zur Veränderung.** Perspektiven wechseln. Mit Überraschungsaktivitäten, Einzelcoachings und yogisch.

**14.05.2026 Weiter werden.** Mit viel Herzöffnungen, der Magie der Provence ins Naturcoaching und Walking-Yoga.

**15.05.2026 Ich packe meinen Koffer** und nehme mit - yogisch, meditativ und in Gesprächen neue Sichtweisen erspüren.

**16.05.2026 Abfahren heißt:** Auf Wiedersehen. Hier oder online.

## **Raum für Rückzug, Austausch und Stille**



09.05.2026 - 16.05.2026 | Maximal 8 Teilnehmende  
Kontakt: [coaching@claudia-rogge.de](mailto:coaching@claudia-rogge.de) | [daniela.poppema@googlemail.com](mailto:daniela.poppema@googlemail.com)

# *Dein Platz in der Provence*

## **Leistungsübersicht 2/2**

### **Kulinarische Verpflegung:**

- Überwiegend vegetarisch, mit saisonalen Produkten aus der Region. Hausgemacht von unserem Chefkoch. Fisch/Fleisch? Gibt's bei ihm auf Wunsch auch.
- Obst, Snacks, Wasser, Kaffee, Tee und ein Glas Wein am Abend sind natürlich inklusive.

**Dein Einführungspreis: 1.333- €** (umsatzsteuerfrei)

### **Exklusive An- und Abreise sowie Übernachtungskosten**

Wir möchten, dass du dich von Anfang an gut aufgehoben fühlst.

Deshalb begleiten wir dich bei der Planung deiner Unterkunft, Anreise und Mobilität vor Ort mit Empfehlungen, Erfahrungswerten und hilfreichen Hinweisen. Wir kümmern uns gerne um alles, was dein Herz begeht.

### **Fühlst du dich inspiriert?**

Dann melde dich einfach bei einer von uns. Neugierig und unverbindlich.

Wenn du Fragen hast: Lass uns reden. Wir erzählen dir alles.



09.05.2026 - 16.05.2026 | Maximal 8 Teilnehmende  
Kontakt: [coaching@claudia-rogge.de](mailto:coaching@claudia-rogge.de) | [daniela.poppema@googlemail.com](mailto:daniela.poppema@googlemail.com)