



**Eine Reise in dein inneres Ja**

Forcalquier, Provence, 14.–21. November 2026





*je ne regrette rien*

Den eigenen Weg wertschätzen. Nichts bereuen.  
Nicht das Lieben. Nicht das Leiden.  
Nicht das Lachen. Nicht das Weinen.  
Immer wieder neu beginnen.  
Nicht von vorne, denn das Vergangene bleibt Teil des Weges.  
Und doch immer wieder neu das innere Ja entdecken.

Regrette rien ist genau dafür gemacht.  
Dein Möglichkeitsraum im Süden Frankreichs.

Und eine Woche für dich.

Weil es gut tut, Platz zu haben.  
Weil Genuss auch Tiefe kann.  
Weil die Provence inspiriert.



A photograph of a stone house in Provence. The house has a rustic, textured stone facade and a tiled roof. A window with blue shutters is visible. In the foreground, there is a stone fountain with a spherical finial, surrounded by greenery. To the left, there is outdoor seating with a large white umbrella. The scene is set in a courtyard with a paved ground.

*Dein Raum*

*Nur für dich.*

In der Provence ankommen. Bei dir weitergehen.  
Mit Licht im Blick und Erde unter den Füßen.

Zeit zum Sortieren.  
Zum Spüren, wo du stehst.  
Was wichtig ist. Was sich zeigen will.

Manchmal entsteht dabei eine Idee.  
Manchmal eine Entscheidung.  
Manchmal einfach Ruhe.

Wir garantieren dir kein Ergebnis.  
Aber wir versprechen dir eine Woche, die dich meint.  
Und einen stilvollen Rahmen für dein So-Sein.





# *Ein Wohlfühlort*

Mit Geschichte in den Mauern. Mit Licht in den Ecken.  
Mitten in der Provence. Weit. Warm. Offen.

Wo Olivenbäume wachsen, der Herbst besonders bunt ist  
und selbst im November noch Sonne auf deine Gedanken fällt.





*Eine Reise für*

*Menschen,*

die spüren, dass etwas in Bewegung ist.

Die sich fragen:

Und jetzt?

Was wird alles möglich sein?

Die vielleicht an einem Wendepunkt stehen.

Für Suchende. Neugierige. Wandlungsfreudige.

Für alle, die Lust haben, tiefer zu tauchen.

In sich selbst, in ihre Fragen, in ihre Möglichkeiten.



# *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.



## **Ira Schmalbrock**

Diplom-Psychologin | Empowerment Expertin | Espresso-Liebhaberin | Lachfalten-Besitzerin

Seit über 30 Jahren an der Seite von Menschen auf der Suche nach ihrem Weiter.  
Mit einem besonderen Gespür für die Themen von Frauen und einem offenen Ohr für alle.



## **Mira von Anhalt**

Systemischer Coach & Beraterin | Empathisch & raumhaltend | Mama<sup>5</sup> & Lebensmanagerin

Verkörpert Klarheit, Wärme und Vertrauen ins Leben. Sie gibt Halt, öffnet Räume und lädt dazu ein, sich selbst besser zu verstehen. Bei ihr darf sich zeigen, was da ist.





# Drei Frauen. Drei Biografien. Drei Blickwinkel.

Was uns verbindet: Die Freude, Möglichkeitsräume zu öffnen.

- Claudia ist Kreativität pur. Ihr Ort in der Provence ist wie sie selbst: einladend, inspirierend, sinnlich.
- Mira steht für Carpe diem: Achtsamkeit, Dankbarkeit und Mut für bewusste Entscheidungen.
- Ira lebt Humor und Weite. Tiefgang ohne Drama. Erfahrung, die nicht belehrt, sondern ermutigt.

Was daraus entsteht: Ein Dreiklang mit Kontrast und Wirkung.





# Sechs Tage. Sechs Themen.

Jedes für sich ein Zugang zu dir.  
Zusammen: dein Weg durch diese Woche

- Sehnsucht.** Der Anfang von allem.
- Neugier.** Der Blick über den Rand.
- Abenteuer.** Der Schritt ins Unbekannte.
- Mut.** Der Moment dazwischen.
- Vertrauen.** Der Halt in dir.
- Freude.** Wenn es leicht wird.





*Mehr als eine Kulisse*

*Die Provence ist Teil  
deines Weges*

Du gehst los.

Schritt für Schritt, durch den leuchtenden Herbstwald,  
hältst inne bei Kunst und dir selbst im Chateau La Coste.

In Workshops, Kleingruppen und Einzelarbeit findest  
du Raum zu erkennen, was ist und was werden will.

Du pflückst reife Oliven, lachst beim Boulespiel,  
springst vielleicht sogar früh am Morgen in den Pool.

Spürst Wind unter den Füßen und Freiheit im Blick.  
Und manchmal reicht ein Ausritt,  
um mitten im Jetzt zu landen.



*Provence erleben. Mit allen Sinnen.*







*Chateau La Coste*



*Abheben für einen wahrhaftigen  
Perspektivenwechsel*









# Dein Platz in der Provence

## Leistungsübersicht 1/2

**Ein individuelles digitales Vorgespräch** zum Kennenlernen vorab

**14.11. Ankommen heißt:** Schön, dass du hier bist. Ankunfts-dinner um 19:00.

**15.11. Sehnsucht.** Deine. Denn um die geht es hier.

**16.11. Neugier.** Der Blick über den Rand. Exkursion zum Chateau La Coste.

**17.11. Abenteuer.** Der Schritt ins Unbekannte. Wir erforschen dieses Etwas zwischen Angst und Lust.

**18.11. Mut.** Der Moment dazwischen. Wir heben gemeinsam ab. Im Heißluftballon über die Provence.

**19.11. Vertrauen.** Wir erkunden den Boden, auf dem du stehst. Und wie er dich trägt.

**20.11. Freude.** Wenn es leicht wird. Wir zelebrieren die Olivenernte.

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

Alle Aktivitäten sind im Angebot enthalten. Die Teilnahme ist selbstverständlich freiwillig.

**6 Tage Workshops und begleitete Aktivitäten** in der Gruppe (max. 10 Personen), getragen von psychologischem Know-How, kreativen Zugängen, kommunikativer Tiefe und sehr viel Erfahrung.

**Ein Einzelcoaching (60 Minuten 1:1)** pro Teilnehmer:in im Laufe der Veranstaltung

**Raum für Rückzug, Austausch und Stille**



14. - 21. November 2026 | Maximal 10 Teilnehmende

Kontakt:

[coaching@claudia-rogge.de](mailto:coaching@claudia-rogge.de) | [ira@welcome-empowerment.de](mailto:ira@welcome-empowerment.de) | [incontact@von-anhalt.com](mailto:incontact@von-anhalt.com)



# Dein Platz in der Provence

## Leistungsübersicht 2/2

### **Zwischendurch:** kleine Alltagsfluchten

Spaziergang in der herbstlichen Landschaft, ein Boulespiel oder ein beherzter Sprung in den Pool.

### **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: 2.222.- €** (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 begehrt.

### **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.



14. -21. November 2026 | Maximal 10 Teilnehmende

Kontakt:

[coaching@claudia-rogge.de](mailto:coaching@claudia-rogge.de) | [ira@welcome-empowerment.de](mailto:ira@welcome-empowerment.de) | [incontact@von-anhalt.com](mailto:incontact@von-anhalt.com)