



Gib mir mein Herz zurück

Forcalquier, Provence, 05.10.–10.10.2026



Liebe.

Zwischen Verheißung und Zerbrechlichkeit.

Wenn ein Herz bricht,
ist nichts mehr wie vorher.

Keine Perle mehr neben der anderen,
egal ob du verlassen wurdest oder gegangen bist.

A vertical image on the left side of the page shows a misty landscape. In the foreground, there is a field of tall, dry grass. The middle ground is obscured by a thick layer of fog or mist. In the upper part of the image, a bright light source, possibly the sun or moon, is visible through the mist, creating a soft glow and a lens flare effect. The overall mood is somber and atmospheric.

Bonjour tristesse

Die äußere Welt verliert für ein Weile ihre Farben,
während die innere Welt dunkelbunt explodiert.
Und jetzt?

Ich trauere. Ich sehne mich. Ich hasse. Ich hoffe.
Niemand liebt mich. Nicht einmal ich mich selbst.



Heilung will, dass alles da sein darf, was in dir tobt.
Dein Fühlen. Dein Sehnen. Dein Verzweifeln. Dein Stolpern. Dein Sträuben.
Mit all dem bist du hier willkommen.

Die Provence macht es dir leichter.
Sie ist Meisterin darin, mit ihrer Sonnenkraft auch dichten Nebel zu lichten.



*Für Menschen, deren
Herz gerade schwer ist.*

Die ein wenig mehr Leichtigkeit vertragen könnten.

Die Provence verwöhnt.

Die Gruppe trägt.

Und wir begleiten.



Dieses Retreat hilft dir,

deine eigene Macht wieder zu spüren..
Und dir dein Herz zurückzuholen.

Zurück zu dir.

Damit du erkennst,
wo du stehst,
wer du bist
und was du willst.

Et Voilà. Das sind wir



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.



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.

A romantic outdoor dining setting in a courtyard. In the foreground, a long table covered with a white tablecloth is elegantly set for a meal. The table is laid out with white plates, bowls, and glasses, and is decorated with small floral centerpieces. To the left of the table, there are several potted plants, including a large blue pot with green foliage. In the background, a stone fountain with a tiered top and a small waterfall is the centerpiece. Behind the fountain, there is a wooden bench with blue cushions and a white patio umbrella. The courtyard is paved with light-colored stone tiles, and the walls of the surrounding buildings are made of light-colored stone or plaster. The overall atmosphere is warm and inviting, with soft lighting suggesting late afternoon or early evening.

Ankommen.

*Du, deine Geschichte,
dein Herz.*

*Ein neuer Blick verändert mehr
als tausend Gedanken.*



A photograph of a dirt path winding through a forest in autumn. The trees and bushes are covered in vibrant yellow and orange leaves. The path is made of dry leaves and dirt, leading into the distance. The lighting is warm, suggesting late afternoon or early morning. The text is overlaid on the upper part of the image.

Dein Herz weiß den Weg.

Wir gehen ein Stück mit.



Dein Platz in der Provence

Leistungsübersicht 1/2

Ein individuelles digitales Vorgespräch zum Kennenlernen vorab

05.10.2026 Ankommen heißt: Ankommen. Ankunfts-dinner um 19.00.

06.10.2026 Bonjour Tristesse. Alles, was da ist, darf da sein. Du, deine Geschichte, dein Herz.

07.10.2026 Perspektivenwechsel. Mit dem Heißluftballon in den Himmel und zurück.

08.10.2026 Zwischen gestern und heute. Naturcoaching für ein Herz, das seinen eigenen Takt findet.

09.10.2026 Mein Herz gehört mir. Noch empfindlich. Aber meins.

10.10.2026 Abfahren heißt: Auf Wiedersehen. Hier oder online.

4 Tage Workshops inklusive Heißluftballonfahrt, maximal 8 Teilnehmende.

Die Heißluftballonfahrt ist im Angebot enthalten, die Teilnahme ist selbstverständlich freiwillig.

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

Raum für Rückzug, Austausch und Stille



05.10. - 10.10.2026 | Maximal 8 Teilnehmende

Kontakt:

coaching@claudia-rogge.de | ira@welcome-empowerment.de |

Dein Platz in der Provence

Leistungsübersicht 2/2

Kulinarische Verpflegung vor Ort:

- 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: 1555.- € (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.



05.10. - 10.10.2026 | Maximal 8 Teilnehmende

Kontakt:

coaching@claudia-rogge.de | ira@welcome-empowerment.de |