



ANGELA MIERZWA
RESILIENTSOUL

Goldener Oktober: Dein inneres Leuchten



05. -09.
OKTOBER
2026

Von der Matte auf die Bühne deines Lebens

YOGA | NATUR | EMPOWERMENT
IMPROVISATION | ENTSPANNUNG U.V.M.

Hotel Okelmann's

Warpe 15
27333 Warpe



Mit female empowerment in den goldenen Oktober

Wenn die dunkle Jahreszeit kickt und die Tage kürzer werden, verlieren wir oft unsere Energie. Dann hilft es, wenn wir den Blick einmal nach Innen richten und anfangen zu verstehen, was uns gut tut.

Wir laden dich ein, in einem geschützten Raum, ganz du selbst zu sein - mit all deinen Facetten. Was passiert, wenn wir Frauen uns gegenseitig empowern? Es wächst eine unglaubliche Kraft, ein Urvertrauen, das wir gemeinsam wiederbeleben.

Wie schön wäre es, mit bestimmten Übungen zu jeder Zeit an dieses Urvertrauen heranzukommen? Die Energie zu halten, wenn die dunkle Jahreszeit uns runterzieht oder bestimmte Situationen unsere Kräfte ziehen wollen. Die innere Widerstandskraft wird hier gezielt trainiert.

Unser Ziel: Mit einem gestärkten „inneren Leuchten“ und praktischen Übungen für den Alltag in den Winter zu gehen. Positiv, stark und verbunden mit deiner weiblichen Intuition.

Und das an einem ganz besonderen Ort

Das Hotel Okelmanns empfängt dich in ruhigem, naturnahen Ambiente. Freue dich auf frische, regionale Küche - möglichst mit Bio-Produkten. Neben dem Retreatprogramm findest du hier auch andere Wege zur Entspannung wie zum Beispiel in der Sauna dem Hot Tub oder bei einer Massage.

entspannte Achtsamkeit
OKELMANN'S
bewusster Lifestyle

Nachhaltig übernachten. | Achtsam entspannen.
Location für Mindful Events & Retreats.

mehr erfahren

Instagram Facebook Pinterest Email

Was dich bei diesem Retreat unter Frauen erwartet:

Hi, ich bin **Angi** (200YTT)! Mit ResilientSoul schaffe ich Räume, in denen du einfach nur sein darfst. Gemeinsam mit meiner engen Freundin Tasja begleite ich dich durch die Woche.

Wir kombinieren unsere langjährige Erfahrung und unsere unterschiedlichen Schwerpunkte, um dir eine ganzheitliche Erfahrung zu bieten. Zusammen freuen wir uns darauf, dich ein Stück auf deinem Weg zu begleiten – mit Herz, Expertise und ganz viel Raum für dich.

Bei mir darfst du einfach ankommen und loslassen. Mit sanften Yoga- und Entspannungseinheiten hilft sie dir, dein Nervensystem gezielt zur Ruhe zu bringen. Tauche tief ein in die Welt des Yoga: Erfahre durch Breathwork und Meditation mehr über dich und deinen Körper. Als erfahrener Resilienzcoach vermittele ich dir zudem das Wissen, wie du deine eigenen Grenzen erkennst und sie im Alltag achtsam schützt.



Moin, Aloha und Ahoi! **Ich bin Tasja**, ausgebildete Schauspielerin und freie Rednerin. Beim Yoga lernst du in deiner Kraft zu sein. Aber was ist, wenn der geschützte Rahmen wegfällt? Mit Stimme, Präsenz und mithilfe des Körpergedächtnisses, lernst du diese Kraft auch ins Außen zu transportieren.

Ich Sorge im Retreat für körperliche und geistige Befreiung: Schönes scheitern – das ist das Motto des Improvisationstheaters! Hier gibt es kein „Richtig“ oder „Falsch“, nur dich und deinen Ausdruck.

Durch Rollenspiele und die Arbeit mit dem Körpergedächtnis trainieren wir, wie du in herausfordernden Situationen kraftvoll und bei dir bleibst. Du bekommst die Tricks und Tipps der Schauspieler:innen an die Hand. Vor allem aber, macht Improvisation einfach wahnsinnig viel Spaß und ist super für's Gruppengefühl!



Dein Retreat mit Angi & Tasja



Am 05.10. um 16:00 Uhr (Check-In ab 15:00 Uhr)

Tagesstruktur:

07:45 - 09:15 Meditation, Pranayama, Yoga

09:30 - 10:15 Körpergedächtnis aktivieren

10:30 - 12:45 Frühstück & Zeit zum Spazieren, Relaxen & Verbinden

12:45 - 15:00 Improvisationseinheiten/ Rollenspiele

15:00 - 15:45 Pause

15:45 - 18:00 Yoga/ freier Nachmittag + Sauna/ Meditativer Spaziergang

18:00 - 19:30 gemeinsames Abendessen

19:30 - 21:00 freier Abend + Sauna/ Yoga/ Meditation/Satsang

21:00 - 21:45 Tiefenentspannung (wechselnde Praktiken)

Am 09.10. enden wir mit dem gemeinsamen Frühstück und einem Special

Goldener Oktober - Dein inneres Leuchten

Teilnahme am Programm, Granderwasser,
Kräutertee & Snacks am Raum:

Preis: 449,00 € inkl. MwSt.

Frühbucher (Bis 15.04.2026) 349,00€

**Übernachtung mit Frühstück und wohltuender
Abend-Kulinarik bei Okelmann's:**

DZ: 1044,00 (pro Person 522,00€)

EZ 732,00 €

**Sauna, Hot Tub sowie Leih-Bademäntel und
Saunatücher sind inkludiert. Massagen sind gegen
Aufpreis hinzubuchbar.**

JETZT ANMELDEN & DABEI SEIN

Sende mir deine Anmeldung per Mail oder WhatsApp an:

angela_mierzwa@outlook.de | 01704926718

Bitte angeben: Name & Rechnungsadresse.



ANGELA MIERZWA
RESILIENTSOUL

Wir freuen uns auf dich!