TALIDA

RETREATS

STARTER GUIDE

- Tages-Impulse
- Retreat-Checkliste
- Kontakt

Tanja Stephani

Tagesimpulse

Dein 7-Tage-Plan für mehr Energie, Klarheit & Balance

Tag 1 – Klar starten: Bewegung & Hydration
Starte mit 5–10 Min. sanftem Dehnen (z. B. Katze-Kuh, Hüftkreisen, Sonnengruß light). Trinke danach ein großes Glas warmes Wasser mit Zitrone und Ingwer – das aktiviert Stoffwechsel & Verdauung.📝Mini-Reflexion: Wie fühlt sich dein Körper heute an – wach, müde, leicht?

Tag 2 – Atem & Achtsamkeit im Alltag
Setze dich aufrecht hin, schließe die Augen und beobachte 10 Min. lang deinen Atem – ohne zu bewerten. ✨Extra-Tipp: Heute beim Essen kein Handy – iss ganz präsent.📝Reflexion: Was verändert sich, wenn du langsamer wirst?

Tag 3 – Journaling & kleine Genussmomente
Starte mit dem Journaling-Impuls: „Wofür bin ich heute dankbar?“ Schreib 3 Dinge spontan auf. 🌱Ernährungstipp: Iss heute bewusst bunt – z. B. Quinoasalat oder Ofengemüse mit Hummus.

Tag 4 – Achtsame Bewegung & Loslassen
Spaziergang ohne Ablenkung: Spüre den Boden unter den Füßen, nimm deine Umgebung bewusst wahr.🧘‍♀️Optional am Abend: Yin-Yoga (z. B. Schmetterling oder liegende Vorwärtsbeuge).📝Reflexion: Was möchte ich loslassen – körperlich, emotional?

Tag 5 – Kraft tanken & gut essen
Mini-Workout: 5 Min. Plank, Kniebeugen oder Wall-Sit. Danach bewusst frühstücken (z. B. Protein-Porridge).💧Extra-Tipp: 2 Liter Wasser über den Tag – gern mit Kräutern oder Zitrone. 📝Reflexion: Was gibt mir Kraft? Welche Routinen tun mir gut?

Tag 6 – Digital Detox & Abendroutine
Mind. 1 Stunde ohne Handy – am besten abends. Lies ein Buch, meditiere oder schreib Tagebuch.🌙Abendritual: Kräutertee, 5 tiefe Atemzüge, kein Scrollen im Bett.

Tag 7 – Intention & Retreat-Vision
Stell dir vor: Du wachst am Morgen deines Retreats auf – wie fühlst du dich?🧡Reflexion: Was lässt du hinter dir? Was darf wachsen? Welche Gewohnheit möchtest du mitnehmen?

TALIDA
RETREATS

Retreat-Checkliste

Wenn du dein Retreat mit Talida Retreats bereits gebucht hast – oder bald buchen möchtest – hier eine kleine Erinnerungsliste:

- Bequeme Kleidung für Yoga & Training
- Lieblings-Journal oder Notizbuch
- Sonnencreme, Trinkflasche, evtl. Meditationskissen
- Reisedaten & Anfahrtszeiten prüfen
- 1–2 Tage vor & nach dem Retreat bewusst frei halten
- Mit offener Haltung anreisen, ohne Erwartungen, mit Neugier

🥗 3 Ernährungstipps zur Retreat-Vorbereitung

1. Iss bunt & frisch
Je natürlicher, desto besser: Frisches Gemüse, gesunde Fette, hochwertige Proteine. Farben auf dem Teller = Vielfalt für Körper & Geist.
2. Reduziere Industriezucker & Alkohol
Das entlastet deinen Stoffwechsel, fördert deinen Schlaf und lässt dich im Retreat schneller zur Ruhe kommen.
3. Trinke ausreichend – aber bewusst
Starte mit einem Glas warmem Wasser am Morgen. Kräutertees & stilles Wasser sind deine besten Begleiter.

💪 3 körperliche Vorbereitungstipps

1. Beweg dich täglich leicht – ohne Druck
Ein Spaziergang, leichtes Dehnen oder 10 Minuten Mobilisation – es geht nicht um Leistung, sondern ums Ankommen im Körper.
2. Gönn dir Pausen statt Dauersprint
Schon eine kleine Entschleunigung im Alltag hilft dir, im Retreat schneller abzuschalten.
3. Schlafe möglichst regelmäßig & ausreichend
Ein entspannter Rhythmus macht deinen Körper aufnahmebereit für neue Impulse – körperlich und emotional.

TALIDA
RETREATS

Hallo!

Herzlich willkommen bei Talida Retreats 💛 Ich freue mich sehr, dass du hier bist!
Talida Retreats ist mein persönliches Herzensprojekt: klein, fein und voller Energie. Ich liebe Bewegung, bewusstes Leben und die spanische Küste und bringe meine Erfahrung aus Wirtschaft und Marketing genauso ein wie meine Ausbildung als Yogalehrerin sowie Ernährungswissen. Mit Talida Retreats habe ich mir einen Traum erfüllt: Retreats in Spanien auf höchstem Niveau anzubieten: kraftvoll, persönlich und handverlesen. Alles ist mit viel Liebe und Sorgfalt zusammengestellt für Frauen und alle, die sich eine bewusste Auszeit gönnen möchten. Mit diesem Starterkit möchte ich erste Impulse für mehr Energie, Klarheit und Achtsamkeit mit dir teilen als Mini-Retreat für zu Hause oder zur Vorbereitung auf deine Zeit mit Talida Retreats.

Herzliche Grüsse, Tanja

Bereit für mehr?

Wenn du tiefer eintauchen willst, findest du bei Talida Retreats den Raum dafür: Zeit für dich, Klarheit für deinen Körper und Energie für deinen Alltag.
Ich freue mich auf dich!

Website: www.talidaretreats.com
Instagram: @talidaretreats
Facebook: https://www.facebook.com/talidaretreats/

TALIDA
RETREATS