



BECOMINGFULLYALIVE.rocks

Do. 25.01. bis So. 28.01.2024

ADVENTURE CAMP SCHNITZMÜHLE IM BAYRISCHEN WALD

# WERDE GANZ LEBENDIG!



DAS NEUJAHRS-RETREAT VON HANNA DECKER  
UND JULIAN WILDGRUBER ZUM DOKUMENTARFILM  
„FROM BUSINESS TO BEING“

ZUM EINMALIGEN KENNENLERNPREIS  
ANMELDUNG UNTER: [info@becomingfullyalive.rocks](mailto:info@becomingfullyalive.rocks)

START YOUR  
JOURNEY NOW →

# Was wäre, wenn du genau das tun würdest, wofür du wirklich brennst und wofür du gemacht bist? Ganz im Vertrauen, in deiner Kraft und in voller Lebendigkeit? Was wäre dann dein Beitrag in der Welt?

Dieses Retreat ist eine fein kuratierte Learning Journey in dein schöpferisches Potential. Eine Komposition aus Coaching, Mindful Leadership, künstlerischer Arbeit, Ritualen, Solozeit in der Natur und Ko-Kreation. In einem Kreis aus fünfzehn Gefährten brechen wir zu einer Reise zu uns selbst auf und erforschen, was im Hier und Jetzt lebendig werden will. Du bekommst ein Grundverständnis dafür, wie du den kreativen Prozess von der Idee zum Kunstwerk für deine Persönlichkeitsentwicklung nutzt. Du kreierst dein eigenes Zukunftsbild, das du dir zu Hause an die Wand hängen kannst und bekommst wertvolle Life-Hacks und Werkzeuge für eine gelingende Rückreise in deinen Alltag.

## **Was uns hierhergeführt hat**

Wir alle haben diesen inneren Ruf, der uns leitet und trotzdem kommen wir manchmal vom Weg ab. Das kennen wir – Hanna und Julian – nur zu gut. Auf unseren Wegen sind wir vielen Hindernissen und auch dem Schmerz begegnet und hatten gleichzeitig das Glück, Lehrer:innen zu treffen, die uns gezeigt haben, wie Innehalten geht, wie wir unsere Gedanken führen, wie wir uns ganz mit uns selbst verbinden können, wie die Natur unser Coach, die Kunst unsere Inspiration und die Achtsamkeit ein Weg zu mehr Bewusstheit sein kann.

Wir durften erfahren, wie es ist, unserer Verletzlichkeit zu begegnen und unseren Ängsten die Macht zu nehmen. Wir haben gelernt, alle unsere inneren Anteile willkommen zu heißen und unsere Kraftquellen freizulegen. Und wir haben uns jene Glaubenssätze und Denkmuster bewusst gemacht, die uns daran hindern, zu wachsen und sie durch unterstützende ersetzt.

Es schien verlockend, zu glauben, dass diese neuen Fähigkeiten jetzt und für immer bleiben. Und wir durften schnell feststellen, dass es vielmehr darum geht, sich zu entscheiden, sich zu erinnern, sich zu überwinden, zu üben, auszuprobieren, zu prüfen, zu fragen und einen Schritt ins Unbekannte zu wagen. Immer und immer wieder. Mut und Vertrauen als Lebensaufgabe sozusagen.

Das alles begann vor 12 Jahren, als unsere Wege sich kreuzten und wir uns entschieden, gemeinsam einen Dokumentarfilm zu drehen, der uns Antworten auf die Fragen liefern sollte: „Wie wollen wir leben und arbeiten? Wer bin ich und wie will ich wirksam in der Welt sein?“. Unser Film „From Business to Being“ war für uns in vielerlei Hinsicht ein Sprung ins Neue. Ein Startschuss. Ein buntes Abenteuer und vor allem der Beginn einer lebenslangen Lernreise.

Wir durften Projekte mit Unternehmer:innen, Wissenschaftler:innen, Künstler:innen, Pädagog:innen, Heiler:innen und Coaches realisieren, die ihrem Herzen folgen und sich für eine lebenswerte Zukunft engagieren. Jetzt brennen wir dafür, diesen Erfahrungsschatz mit dir zu teilen.

## Hier bist du richtig, wenn...

- Du bewusst Zeit in dich und deine gesunde Entwicklung investieren willst.
- Du deinem Lebenssinn mit all deinen Werten, Begabungen und Fähigkeiten Ausdruck verleihen willst, um mit deinem ganzen Potential in der Welt wirksam zu werden.
- Du deiner inneren Stimme lauschen möchtest und bereit bist, tiefer zu erkennen, wer du wirklich bist.
- Du eine Möglichkeit suchst, dich mit dir selbst zu versöhnen, um innere Wunden zu heilen und dein Leben eigenmächtig in die Hand zu nehmen.
- Du lernen willst, wie du den künstlerischen Prozess für deine Persönlichkeitsentwicklung nutzen kannst, um aus deinem Leben ein Gesamtkunstwerk zu machen, das rockt!
- Du gerne in Verbundenheit mit der Natur kommst, um von ihrer Weisheit zu lernen und dich von ihr leiten zu lassen.
- Du eine vertrauensvolle Gemeinschaft von Gleichgesinnten suchst, die dich trägt und in der du dich so zeigen kannst, wie du gerade da bist.

## Wie wir arbeiten

Neugierde, Mitgefühl und eine Portion Mut, neue Wege zu gehen, sind die Basis für unsere Arbeit. Wir gehen einfühlsam mit Unsicherheit um und sehen darin eine Ressource. Wir stellen die wirklich essentiellen Fragen, haben einen Blick fürs Wesentliche und begleiten dich mit klarem Kopf und offenem Herzen auf deiner Entwicklungsgreise. Wir setzen den Rahmen, halten den Raum und führen die Gruppe achtsam in ein gemeinsames Lernfeld. Gemäß dem Motto „Enlightenment is group activity“ (Charles Eisenstein).

## Die 4 Tage im Überblick:

**Donnerstag - Ankunft und Intention:** Am ersten Tag hast du Zeit, für dich und im Kreis der Weggefährt:innen anzukommen. Du erlebst Stille und machst dir bewusst, was deine Intention für diese Learning Journey ist.

**Freitag – Innere Kraft und Versöhnung:** Am zweiten Tag tauchen wir tief in unser Inneres. Du schaust auf deine Lebenslinie und Persönlichkeitsanteile, entdeckst verborgene Kraftquellen und bekommst die Gelegenheit, dich mit dir selbst zu versöhnen.

**Samstag – Erschaffe deine Zukunft:** Am dritten Tag führen wir dich in die Präsenz und zu deinen Ressourcen, um dich für das Neue zu öffnen. Du spürst, was jetzt in deinem Leben lebendig werden will, und kreierst ein Zukunftsbild, dass mit dir und der Welt in Resonanz ist.

**Sonntag – Ernte, Abschluss und Übergang in den Alltag:** Am letzten Tag erntest du die Früchte deiner Learning Journey und gehst mit klarer Ausrichtung und konkreten Umsetzungsschritten zurück in deinen Alltag.

# DEINE WEGBEGLEITER



## Hanna Decker

- Journalistin (LMU München)
- Regisseurin des Films „From Business To Being“
- Systemischer Coach
- Organisationsentwicklerin
- Singer-Songwriterin,
- Ehefrau, Mutter von zwei Söhnen

Website: <https://hannadecker.de>

## Julian Wildgruber

- Experte für Kommunikation und Transformation
- Trainer und Coach für Mindful Leadership
- Trainer und Coach für MBSR
- Filmproduzent und Regisseur
- Ehemann, Vater von einer Tochter und einem Sohn

Website: <https://madevision.com>



# DANKSAGUNG

Besonderer Dank geht an unsere Freundin und Kollegin Tanja Misiak, die mit ihrer Erfahrung und Expertise am Design für dieses Retreat mitgewirkt hat und es zu dem gemacht hat, was es jetzt ist.

# DER ORT

Das Adventure Camp Schnitzmühle im Bayerischen Wald bei Viechtach liegt direkt am Ufer des Flusses "Schwarzer Regen" und ist von satten Wäldern umgeben, die zum Verweilen, Spaziergehen und Sport machen einladen.

Die Schnitzmühle ist ein wunderbarer Rückzugsort für dieses Retreat, der in seiner Kombination aus Naturverbundenheit, Design und kulinarischen Genüssen zum Regenerieren und Reflektieren einlädt, inspiriert und alle Sinne anspricht.

In den modernen und liebevoll eingerichteten Zimmern erwartet dich Komfort und Wohlfühlatmosphäre. Der EMOJI-SPA mit Steinkorbsauna "Golden Heat", Trockensauna "Dark Side of Life", Relax-Bereiche "Flying Garden Lounge" und "Space Boxx", Outdoor-Whirlpool "Bubble Basin" und die "Soul Sound Duschen" laden ein zum Entspannen und den Alltag hinter sich zu lassen.

Unser Frühstück, Mittag- und Abendessen nehmen wir im hauseigenen Urwald-Restaurant ein, das mit gesundem vegetarischem und veganem Slow Food aus der thailändisch-bayerischen Fusionsküche unsere Geschmacksnerven kitzelt, uns wärmt und nährt.

Der Seminarraum "Future Labor" ist unser Ort für Rückzug, Stille, Begegnung, neue Ideen, Kreativität und Klarheit.

<https://schnitzmuehle.de>



# DIE TEILNAHMEGEBÜHR

Anmeldung und Nachfragen unter: [info@becomingfullyalive.rocks](mailto:info@becomingfullyalive.rocks)

Das Retreat „Werde ganz lebendig“ bieten wir zum ersten Mal in dieser Form an. Und wir brauchen dein Feedback, um unser Angebot zur vollen Reife zu bringen. Das Beste daran? Du bekommst das Retreat zum einmaligen Kennenlernpreis und zahlst nur die Selbstkosten für Unterkunft, Verpflegung und Raummiete. Am Ende des Retreats entscheidest du, ob und in welcher Höhe du uns ein Honorar geben möchtest. Wir stellen dir selbstverständlich eine ordentliche Rechnung aus. Alle angeführten Preise sind inklusive MwSt. zu verstehen.

Das Kennenlernangebot setzt sich wie folgt zusammen:

- 172 Euro für Food (Frühstücksbuffet, Mittagessen, Nachmittagssnack und Abendessen) und Raumgebühr (Futur Labor Meeting Raum)

Extra dazu kommen deine Übernachtungskosten, die je nach Zimmer und Belegung unterschiedlich ausfallen:

Lodge twin mit Emoji Spa (7x)

- 420 Euro pro Zimmer für 3 Nächte bei Einzelbelegung
- 210 Euro pro Zimmer für 3 Nächte bei Doppelbelegung

Lodge Loft, 3er Bett oder 4er Bett mit Emoji Spa:

- 175 Euro pro Zimmer für 3 Nächte bei 3 Personen
- 131,25 Euro pro Zimmer für 3 Nächte bei 4 Personen

Bitte gib bei der Anmeldung an, welches Zimmer Du bevorzugst und ob du ein Einzel-, Doppel- oder Mehrbettzimmer buchen möchtest.

Das Kennenlernangebot gibt es nur einmalig bei diesem ersten Durchlauf im Januar 2024. Der reguläre Preis für die Teilnahme wird zukünftig mindestens 1499,00 € inklusive Mehrwertsteuer betragen.

## DER ZEITPLAN

Wir starten am Donnerstag gemeinsam um 17:00 im Seminarraum „Futur Labor“.

Eure Zimmer könnt ihr ab 14:00 beziehen.

Am Sonntag werden wir gegen 16:00 enden.

Alle weiteren Infos zum Zeitplan erfahrt ihr von uns vor Ort.

# DIE STORNOBEDINGUNGEN

Bei Stornierungen bis 30 Tage vor Veranstaltungsbeginn wird eine Bearbeitungsgebühr von 100 Euro erhoben.

- Erfolgt eine Abmeldung weniger als 21 Tage vor Veranstaltungsbeginn, wird die gesamte Teilnahmegebühr in Rechnung gestellt.
- Falls es eine Warteliste gibt und der Platz neu besetzt werden kann, wird nur eine Bearbeitungsgebühr von 100 Euro erhoben.
- Bei Nicht-Erscheinen oder Abbruch des Retreats ist die volle Teilnahmegebühr zu entrichten.

Wir empfehlen, eine Seminarrücktritts-Versicherung abzuschließen. Bitte wendet dich hierfür an einen Versicherungsanbieter deiner Wahl.

Möchtest du deine Teilnahme bei uns stornieren, bitte denke daran, auch dein Zimmer zu stornieren! Vielen Dank!

# DER HAFTUNGSHINWEIS

Die Teilnahme an diesem Retreat erfolgt auf eigene Verantwortung.

Retreat-Leitung und Veranstalter übernehmen keinerlei Haftung für anlässlich der Kursteilnahme entstehende Personen- und Sachschäden.

# DEIN KONTAKT

Du kannst uns Montags bis Freitags zwischen 10:00 Uhr und 18:00 Uhr anrufen oder eine Nachricht hinterlassen unter der Telefonnummer +49 (0) 8158 - 914 894 0.

Oder schreibe uns eine Email an: [info@becomingfullyalive.rocks](mailto:info@becomingfullyalive.rocks)

**START YOUR  
JOURNEY NOW**

