



## Glückstage in Torrevieja, Costa Blanca 30.10.-03.11.2024 Deine persönliche Auszeit in der Sonne Spaniens!

### Um was geht es beim Empower.Me Retreat by SCHUBs?

Mein Ziel ist es, Dich persönlich und beruflich weiterzubringen. Dafür lade ich von mir ausgewählte Personen ein, in einer Gruppe mit Gleichgesinnten (ca. 10 Personen) in sehr angenehmer Umgebung ein paar Tage inne zu halten, Kraft zu tanken und Dich so resilient gegen den drohenden November-Blues und den Jahresendstress zu machen! Ein Retreat ist übrigens ein mehrtägiges Treffen zum Wissensaustausch mit gemeinsamen sozialen Aktivitäten, das dem Rückzug und der geistigen, körperlichen und seelischen Bereicherung dient 😊.

### Warum heißt das Retreat „Empower.Me“?

Wenn wir tagtäglich viel leisten wollen, dann bleibt die Zeit für Reflektion, für Austausch und für persönliche Weiterentwicklung schon mal auf der Strecke. Genau deshalb treffen wir uns im sonnigen Süden für ein paar Tage R-Auszeit mit spannenden Glücks-Impulsen und schönen Erlebnissen in mediterraner Atmosphäre! Es geht darum, dass Du Dir deiner Stärken bewusst bist und diese aktiv einsetzt. Um Deine Ziele zu erreichen, um Chancen zu realisieren oder um Dich einfach „nur“ wirksam zu fühlen. Es geht um Deine Kraft und Deine Energie. Es geht um eine gute Balance zwischen Power und Regeneration, zwischen Schaffen und Genießen. Ich unterstütze Dich dabei sehr gerne mit all meinem Wissen, meiner Intuition und meiner Erfahrung.

## Geplanter Ablauf Empower.Me Retreat

- 1. Mi 30.10. Bienvenido!** Ankommen in der Art- & Retreatvilla in Los Balcones, Torrevieja. Nach Deinem Flug nach Alicante und dem ca. 1h Transfer kommst Du in Ruhe an Deinem „Home away from Home“ an! Wir treffen uns zu einem Tapas-Abend und lernen uns kennen. Vorfreude und erste gute Gespräche entstehen beim Ausblick auf die nächsten Tage.
- 2. Do 31.10. Happyday - der Glückstag:** freue Dich auf einen Tag voller Erkenntnisse und Erlebnisse  
**Happy Morning - Impuls**  
Wer möchte, frühstückt typisch spanisch bei einem Cafe con Leche und einem Tostada im Cafe gegenüber der Straße. Danach starten wir ganz bewusst mit einem Einblick in die aktuelle Glücksforschung. Was ist Glück überhaupt? Wie entsteht es? Und welche der drei Glücksarten willst Du für Dich steigern?  
**Es folgt eine optionale Exkursion zum Markt und zu den Murals in Rojales:**  
Wir unternehmen einen Ausflug in die bezaubernde Kleinstadt im spanischen Hinterland mit Marktbesuch und Inspirationsspaziergang am Fluss und durch die Gassen des Städtchens  
**Individuelle Glücksgespräche am Nachmittag:** Zeit zur angeleiteten Reflektion in Kleingruppen  
**Beachnight am Abend:** wir beschließen gemeinsam mit den Einheimischen die Badesaison und feiern unseren Glückstag am Chiringuito (Strandbar) von Torreviejas Stadtstrand.
- 3. Fr 01.11. Slowday**  
**Healthy Morning Ritual:** wer möchte startet mit einer sanften Yogaeinheit in den Tag. Danach genießen wir ein gesundes Ayurveda Frühstück, bevor wir uns an die geistige Arbeit machen.  
**Kraft schöpfen – aus dem Alltag für den Alltag:** Was kannst Du tagtäglich für eine gute Balance zwischen Produktivität und Entspannung tun? Welcher Energietyp (Ayurveda) bist Du und wie tankst Du am besten neue Kraft? Wie viele Pausen brauchst Du und wie kannst Du diese für Dich gestalten? Und was ist sonst noch für Dich wichtig, um mit Leichtigkeit produktiv und wirksam zu sein? Essentielle Fragen, auf die wir an diesem Vormittag gemeinsam kraftpendende Antworten finden!  
Nach einer Siesta hast Du dann Zeit zur Reflektion und zum Selbstcoaching zum Thema „Good habits vs. Bad Habits“ mit anschließendem Austausch zu den von Dir identifizierten Kraftquellen. Der Workshoptag endet mit einem Abschlussimpuls zum Thema Genussfähigkeit!  
**Abend zur freien Verfügung, z.B. zum Flanieren und Genießen an der Hafensperrmauer in Torrevieja**

#### 4. Sa 02.11. Flowday

Den heutigen Tag starten wir mit einem Sonnenaufgang am Meer. Wenn wir das Spiel der Wellen betrachten, fließen unsere Gedanken wie von alleine. Hast Du Lust auf lockere Sonnengrüße, einen Spaziergang unter Palmen oder lieber eine Wellenmeditation? Es ist Deine Entscheidung, wie Du in den Tag starten willst.

Zurück in der Villa erkunden wir den **Flow-Zustand in unserem täglichen Tun**. Wenn Du im Flow bist, dann vergisst Du Zeit und Raum. Du gehst in Deiner Tätigkeit auf und erlebst die perfekte Balance aus sich gefordert, aber nicht überfordert fühlen. Heute geht es uns darum, zu erkennen bei welchen Tätigkeiten wir in den Flow kommen und welche Rahmenbedingungen es dafür braucht. Du bestimmst dabei, ob es Dir um einen beruflichen oder privaten Kontext geht.

Am wahrscheinlichsten ist es Flow zu erleben, wenn wir unsere persönlichen Stärken einsetzen.

Deshalb erstellen wir am Nachmittag Dein persönliches **Stärkenpanorama**. Nach einem einführenden Impuls identifizierst Du Deine persönlichen Signaturstärken. Du reflektierst, wie Du diese Deine Superpower besser in Dein berufliches und persönliches Leben integrieren kannst, um Dich künftig besonders selbstwirksam zu erleben.

Den späten Nachmittag hast Du zur freien Verfügung. Vielleicht möchtest Du den Tag nochmal am Strand ausklingen lassen, oder einfach nur im Garten chillen?

**Houseflow oder Spanish Night out? Den heutigen Abend wollen wir als Gruppe noch einmal feiern. Gemeinsam entscheiden wir während unseres Retreats, wie wir das gestalten wollen.**

#### 5. So 05.11. Exploreday und offizielles Farewell

Am Morgen integrieren wir die Impulse aus unseren Glückstagen und legen fest, wie wir den persönlichen Transfer in den Alltag gestalten wollen. Unser Abschlussausflug bringt uns an den Strand von La Mata. Wer möchte begibt sich danach auf Schatzsuche auf den großen Lemon Tree Market in Gurardamar, unternimmt eine Dünenwanderung oder chillt einfach nur am Strand.

**Abreise ist ab So Mittag/früher Nachmittag möglich, aber noch nicht nötig.** Denn die Villa steht allen Retreat Teilnehmern bis Mo morgen 11 Uhr zur Verfügung. Du möchtest noch 1-2 Tage länger bleiben? Nach Absprache mit unserer Gastgeberin lässt sich das sicher einrichten.

Wer möchte, vertieft seine Retreat-Erfahrung nach Absprache bei einem Empower:me Einzelcoaching.

#### Deine Investition in Dein persönliches Empowerment:

Der Beitrag für das 5-tägige Retreat liegt bei 500€ Earlybird bis 13.09., danach 650€ p.P. (MwSt wird aufgrund Lehrtätigkeit keine erhoben.) und ist vor dem Retreat nach Rechnungsstellung zu bezahlen.

Du bekommst eine Agenda mit den Inhalten und ein Teilnahmezertifikat. Je nach Beruf/Status kannst Du den Workshopbetrag als Weiterbildungskosten (Werbungskosten, Betriebsausgaben) geltend machen.

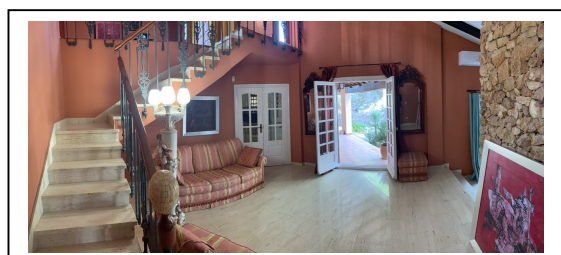
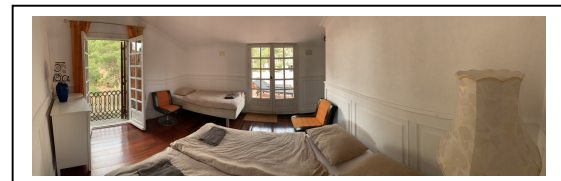
Bitte beachte, dass es sich um eine Kleingruppe mit nur 7 Gäste-Übernachtungsplätzen handelt.

Dazu kommen 2-3 externe Gäste, die vor Ort in Torrevieja leben und uns mit Einheimischen Tipps versorgen.

Der Beitrag für die Villa Mi-Mo liegt bei 380€ pro Person und ist direkt an unsere Gastgeberin zu bezahlen. Er enthält die Übernachtung im schönen DZ mit eigenem Bad, Nutzung sämtlicher Räumlichkeiten in der Villa (große Küche, Wohnraum, Lobby, Raum der Stille für Yoga & Rückzug, mehrere Terrassen, überdachter Patio, großer Garten), sowie Wasser, Kaffee, Tee und Obst zur freien Entnahme. Außerdem überraschen wir Euch mit ein paar Goodies während der gemeinsamen Tage, wie z.B. das inkludierte Ayurvedafrühstück, die Welcome-Tapas und vieles mehr.

Die Küche der Villa ist geräumig und gut ausgestattet. Ein Supermarkt ist direkt gegenüber und wir starten gleich am Do mit einem Marktbesuch, wo Du spanische Leckereien einkaufen kannst. Außerdem befinden wir uns im kleinen Zentrum von Los Balcones mit einigen Restaurants und einer Bushaltestelle. So bist Du auch ohne Auto flexibel und gelangst bequem ins Zentrum von Torrevieja und an den Stadtstrand oder zur Hafenspazierpromenade. Die Lebenshaltungskosten in diesem Teil von Spanien sind angenehm entspannt!

## Einige Eindrücke von unserer Retreatlocation, der Art & Retreat Villa in Los Balcones:



## Die „SCHUBs“, deine Retreatleiterin:

Sandra Schubert steht für Sales- & Selfempowerment. Sie ist eine empathische und gleichzeitig pragmatische Impulsgeberin. Die SCHUBs ist leidenschaftliche Verkäuferin, langjährige Trainerin, Fachbuchautorin und Professional Speaker (GSA/SHB).

Immer auf der Suche, wie ein glückliches und gesundes Leben noch besser gelingen kann, setzt sich Sandra seit 2014 intensiv mit der Positiven Psychologie, der anerkannten wissenschaftlichen Glücksforschung, auseinander. Als Ergänzung wird sie 2024 die Ausbildung zur Ayurveda Mental Coach abschließen.

Aus Neugier an der individuellen Persönlichkeit, beschäftigt sie sich zudem seit über 20 Jahren als zertifizierte Verhaltenstypologin (Insights Discovery) mit der menschlichen Psyche, interpersonellen Kommunikationsstrategien und der persönlichen Potentialentfaltung.

Sandra Schubert regt an, entwickelt Ideen, vermittelt Zusammenhänge. Und zwar mit jeder Menge Kompetenz, Humor und Spaß an der Sache.



## Impulse zur Positiven Psychologie, zum Verkauf und zur Selbstführung: Happy Sales als begleitendes Buch zum Retreat & Coaching!



### Über die Methode Happy Sales:

Inspiziert durch wissenschaftlich fundierte Erkenntnisse und ihrer langjährigen eigenen Verkaufserfahrung und Praxis als Unternehmerin hat Sandra Schubert die Methode Happy Sales entwickelt.

**Kern dieser Verkaufsstrategie ist es, als Verkäufer\*in im Verkauf nachhaltig motiviert und glücklich zu sein und dies auch auszustrahlen.**

Das zweite wichtige Ziel von Happy Sales ist es, tagtäglich aktiv zu verkaufen und jede Verkaufschance zu nutzen, die sich bietet.

**Weitere Informationen und Buchbestellung unter [www.schubs.com](http://www.schubs.com)**

24,99€ incl. 19% Mehrwertsteuer zzgl. Versand

## Du willst beim Retreat dabei sein?

Dann melde Dich schnellst möglich bei mir und sichere Dir einen der wenigen Plätze in unserer Retreat-Gruppe. Gerne lernen wir uns in einem persönlichen Gespräch kennen und besprechen Deine Motivation.

Schreib mir einfach: [kontakt@schubs.com](mailto:kontakt@schubs.com) oder ruft mich persönlich an: +49-8031-67228.

Ich freue mich auf unser Kennenlernen und unsere gemeinsame Zeit in Spanien!