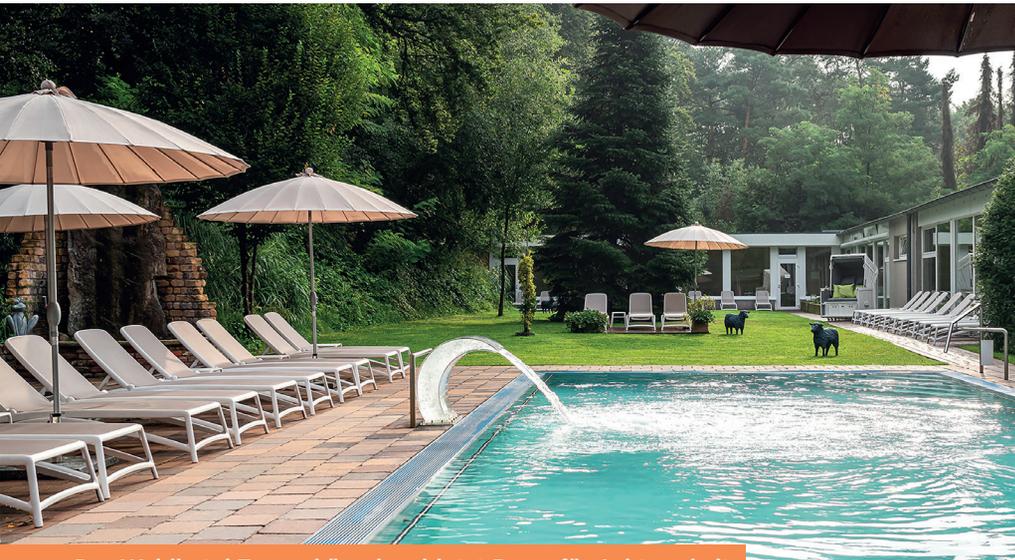


# KÖRPER UND SEELE AUFTANKEN

Die Ruhe und Natur des Waldhotels Tannenhäuschen genießen und sich von gesunden Köstlichkeiten verwöhnen lassen, all das und noch viel mehr bietet das Tannenhäuschen.



Das Waldhotel Tannenhäuschen bietet Raum für Achtsamkeit

Im einwöchigen „Selfness Retreat“ vom 28. Juli bis 04. August tauchen Frauen in die Welt der Selbstreflexion und persönlichen Entwicklung ein, um gestärkt und inspiriert daraus hervorzugehen. Zu oft kommt die kostbare Zeit für sich selbst zu kurz. Dabei sind es genau die Momente, in denen man „einfach man selber sein

darf“, in denen der Lebensweg am leichtesten reflektiert und die Achtsamkeit für sich selbst neu entdeckt werden können.

„Wir sind nicht nur das Wellnesshotel der ersten Stunden, sondern legen einen Schwerpunkt auf das Thema Achtsamkeit.“ sagt Dirk Salzsieder.

”

**UNSER ZIEL IST ES,  
AUCH WELLNESS FÜR  
DIE SEELE ANZUBIETEN.**

**Dirk Salzsieder**

Direktor des Waldhotels Tannenhäuschen

In der Retreat-Woche bietet das Waldhotel Tannenhäuschen ein Programm von Frauen für Frauen. Vom aktiven Start in den Tag mit Pilates über Seminare zu verschiedenen Achtsamkeitsthemen, dem gemeinsamen Mittagessen oder der Nutzung der Wellness-Angebote bietet das Retreat ein vielfältiges Programm. Am Nachmittag geht es mit kreativen Workshops, Spaziergängen und Lesungen weiter. Für Frauen, die auf der Suche nach Zeit für sich, Selbstreflexion und dem Einklang von Körper, Geist und Seele sind, bietet das Waldhotel Tannenhäuschen hier ein Rundum-sorglos-Paket.

Wer nicht an der kompletten Woche teilnehmen kann, muss nicht enttäuscht sein. Es besteht die Möglichkeit auch nur einzelne Tage zu buchen oder als Tagesgast teilzunehmen.

**Weitere Informationen gibt es auf [tannenhaeuschen.de](https://www.tannenhaeuschen.de)**

## Von Frauen für Frauen

Selfness Retreat für Frauen im Waldhotel Tannenhäuschen vom 28. Juli bis 04. August 2024: Seminare, Workshops, Lesungen, Wellness.



**selfness**  
RETREAT