

RELEASE – RELAX – REBORN – RETREAT

Eine Woche für Lebendigkeit, Klarheit und Verbindung

KURSNUMMER: KRE 06

KURSZEIT: ca. 4-5 Std./Tag

PREIS: € 1320



inside  travel
Reisen für dich. Zu dir.

Sanni Sabine Grillenbeck:

begleitet Menschen in die Rückverbindung zu sich selbst und in lebendige Begegnung mit anderen.

Als traumasensible Beziehungskoachin, Trance-Dance-Presenter und Autorin schafft sie Räume, in denen Heilung, Lebendigkeit und echte Verbindung entstehen können.

Ihr Weg führte sie über viele Stationen: Als Schauspielerin und Trainerin für Körper, Atem und Stimme, als Massagetherapeutin, Reiki-Lehrerin und Künstlerin sammelte sie langjährige Erfahrung darin, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Diese Vielfalt prägt heute ihre Arbeit – und schenkt den Teilnehmer*innen die Möglichkeit, sich in einem sicheren Raum auf tiefere Schichten des eigenen Seins einzulassen.

In ihren Retreats verbindet Sanni traumasensibles Coaching mit Tanz, Atem- und Körperarbeit sowie gemeinsamen Erfahrungsräumen. Mit ihrer Präsenz lädt sie dazu ein, Altes loszulassen, das Nervensystem zu regulieren und sich für neue Wege der Lebendigkeit und Verbundenheit zu öffnen

22.08.2026 - 29.08.2026

Kennst du das Gefühl, erschöpft zu sein, innerlich festzustecken oder dich in Beziehungen immer wieder abgeschnitten zu fühlen? Viele Menschen sehnen sich danach, endlich loszulassen, mehr Lebendigkeit zu spüren und echte Verbindung zu erleben, zu sich selbst und zu anderen. Genau hier setzt dieses Seminar an.

In einem sicheren und zugleich lebendigen Rahmen begleite ich dich durch eine Woche, die dich Schritt für Schritt zurück in deine Kraft führt. Im Zentrum stehen Methoden, die Körper, Geist und Seele gleichermaßen berühren: Trance-Tanz, Breath & Bodywork, Voice und Elemente der Aufstellungsarbeit. Diese Kombination schafft Räume, in denen du dich neu entdecken, alte Blockaden lösen und neue Klarheit gewinnen kannst.

Der Prozess der Woche folgt drei klaren Schritten:

- **Release** – Altes loslassen, was dich blockiert oder erschöpft.
- **Relax** – dein Nervensystem beruhigen, neue Balance finden.
- **Reborn** – dich lebendig, klar und verbunden ins Leben stellen.

Diese Reise ist keine „harte Arbeit“, sondern eine Einladung: leicht, zugleich tief, und immer mit Raum für deine eigenen Grenzen. Du bestimmst, wie weit du gehst, getragen von der Energie einer Gruppe, die Verbindung und Leichtigkeit schenkt.

Am Ende nimmst du nicht nur Sonne und Urlaubsgefühle mit nach Hause, sondern vor allem ein spürbar reguliertes Nervensystem, neue Energie, innere Klarheit und eine lebendige Verbindung zu dir selbst und zu anderen.

BUCHUNGSTIPP:

Bei Buchung bis zum 30.04.2026 erhalten Sie € 100 Rabatt.

INKLUSIVLEISTUNGEN:

- Unterbringung zu zweit im DZ oder EZ (EZ-Zuschlag: 160 €/Woche)
- Teilnahme am Ferien-Seminar
- Frühstück & 5 x mehrgängiges vegetarisches (auf Wunsch veganes) mediterranes Abendessen
(1 x Begrüßungssessen am Anreisetag, 3 x Abendessen im Hotel, 1 x Abendessen in griechischer Taverne)
- Sammeltransfer ab/bis Flughafen Heraklion (3 x samstags zu fixen Zeiten)