

# Baby Moon

Offline Retreat  
für werdende Mamas

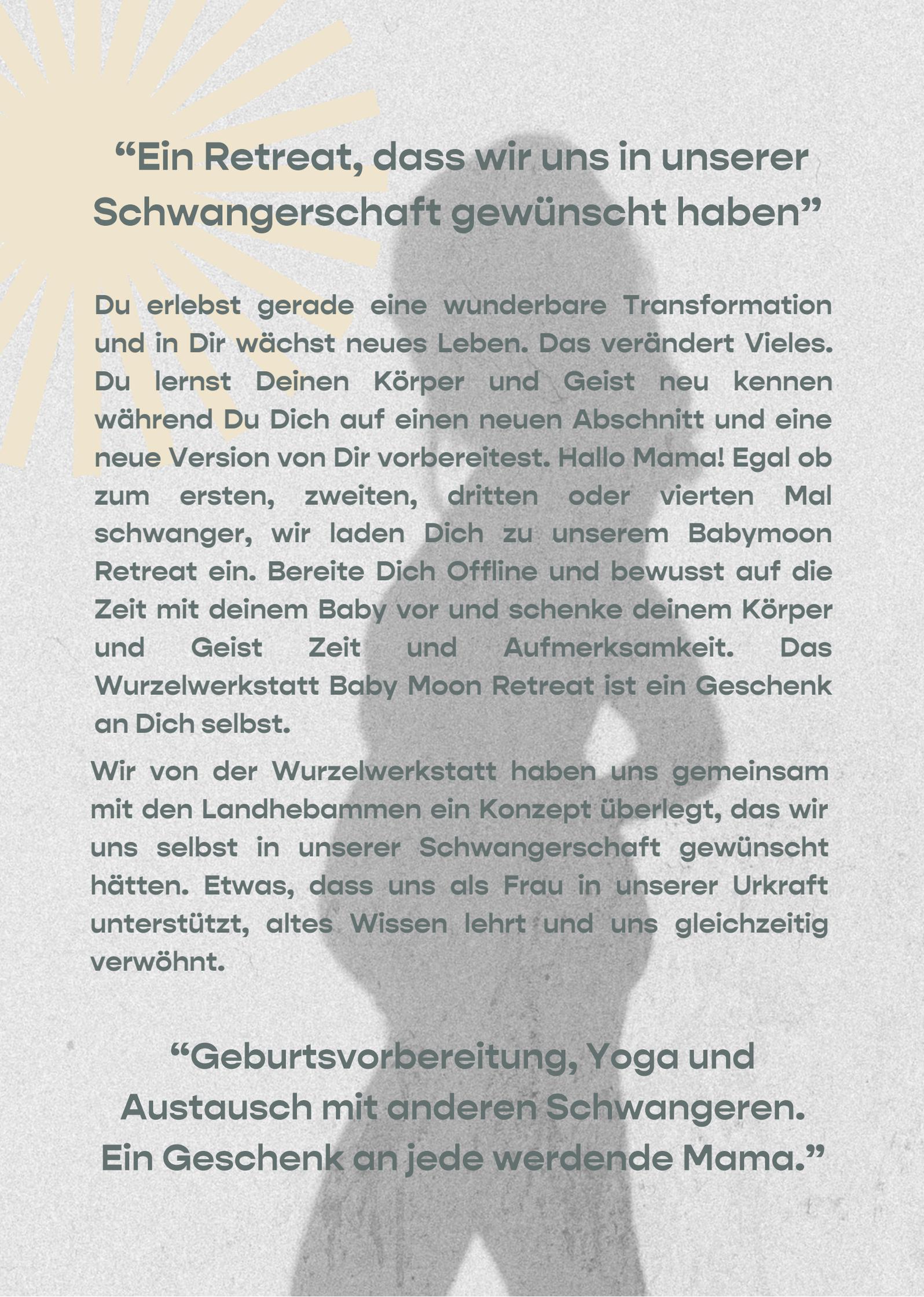
6. - 9. Juli 2023  
im Ollers Burgenland



Wurzelwerkstatt



*Land*   
HEBAMMEN



## “Ein Retreat, dass wir uns in unserer Schwangerschaft gewünscht haben”

Du erlebst gerade eine wunderbare Transformation und in Dir wächst neues Leben. Das verändert Vieles. Du lernst Deinen Körper und Geist neu kennen während Du Dich auf einen neuen Abschnitt und eine neue Version von Dir vorbereitest. Hallo Mama! Egal ob zum ersten, zweiten, dritten oder vierten Mal schwanger, wir laden Dich zu unserem Babymoon Retreat ein. Bereite Dich Offline und bewusst auf die Zeit mit deinem Baby vor und schenke deinem Körper und Geist Zeit und Aufmerksamkeit. Das Wurzelwerkstatt Baby Moon Retreat ist ein Geschenk an Dich selbst.

Wir von der Wurzelwerkstatt haben uns gemeinsam mit den Landhebammen ein Konzept überlegt, das wir uns selbst in unserer Schwangerschaft gewünscht hätten. Etwas, dass uns als Frau in unserer Urkraft unterstützt, altes Wissen lehrt und uns gleichzeitig verwöhnt.

“Geburtsvorbereitung, Yoga und Austausch mit anderen Schwangeren. Ein Geschenk an jede werdende Mama.”

# Unser Babymoon Offline Retreat basiert auf drei Pfeilern:

## Geist

Unsere Reise beginnt im Kopf. Wir schaffen ein verbessertes Bewusstsein dafür, wie Körper und Geist zusammenhängen. Üben uns in Meditation, Achtsamkeitsübungen und bereiten uns mit Techniken des Mentaltrainings bewusst auf die Geburt vor.

## Körper

Ein essenzieller Teil Deiner Reise ist natürlich die Veränderung Deines Körpers. Mit Yoga Asanas und achtsamer Bewegung unterstützen wir Dich, Deinen Körper besser zu spüren und für die Geburt vorzubereiten. Jeder Tag startet mit einer stärkenden und erdenden Yogapraxis und bewussten Atemübungen.

## Achtsamkeit

Aus einer tiefen Verbindung zwischen Körper und Geist lernen wir zu schöpfen und uns mit unserer Umgebung zu verbinden. Dieser Zustand hilft uns im Moment - im Jetzt - im Flow - zu sein. Genau dann haben wir Zugang auf unsere Kreativität und unsere Intuition.

Unsere Vision ist, Dich mit Deiner Urkraft zu verbinden und Dein (Selbst-) Vertrauen für die Geburt und das Da-Sein als Mutter zu stärken. Während wir uns bewusst eine Auszeit nehmen und uns Offline auf unsere neue Rolle vorbereiten.

## Tagesablauf

### Tag 1

16.00 - 18.00 Ankunft

18.30 Welcome Ceremony

20.00 Dinner

### Tag 2

8.00 - 9.30 Yoga & Atemübungen mit Bianca

10.00 Brunch

12.00 Geburtsvorbereitungskurs mit Steffi

14.30 Lunch Snack

15.30 Geburtsvorbereitungskurs mit Steffi

18.00 Dinner

19.30 Birth- Affirmations & Meditation mit Alexandra

# Tagesablauf

## Tag 3

8.00 - 9.30 Yoga & Atemübungen mit Alexandra

10.00 Brunch

11.30 Kreativworkshop mit Julie

14.30 Lunch Snack

15.00 Kreativworkshop mit Julie

18.00 Yin Yoga mit Bianca

19.30 Dinner

## Tag 4

8.00 - 9.30 Yoga & Atemübungen mit Alexandra

10.00 Brunch

12.00 Bis bald



# Workshops

## Geburtsvorbereitungskurs

Es erwartet Dich ein ganzheitlicher Geburtsvorbereitungskurs und Du lernst praktisches Wissen rund um die Geburt, das Wochenbett, Stillen, Entspannungstechniken uvm. Alle wichtigen Informationen bekommst Du auch in einem kleinen Heftchen zum mit nachhause nehmen.



## Kreativworkshop

Die perfekte Ergänzung für jedes Kinderzimmer, ein Babymobile von Dir selbst gemacht. Ein besonderes Geschenk an Dein Baby, mit dem ihr beide lange Freude haben werdet. Julie leitet Dich durch den Workshop und unterstützt Dich dabei ein mit Liebe gefertigtes Endprodukt zu basteln.



## Birth Affirmations & Mentaltraining

Positive Geburtsaffirmationen sorgen dafür Sorgen und Ängste vor der Geburt und der neuen Rolle als Mutter zu zu verringern und stärken den Glauben an Dich selbst. Alexandra ist Mentaltrainierin und hat sich während ihrer Schwangerschaft viel mit Hypnobirthing befasst. Sie hilft Dir deine Kraft zu kanalisieren und deinem Körper zu vertrauen. Deine Geburtsaffirmationen unterstützen Dich während deiner ganzen Schwangerschaft.

# Das Team

## Alexandra

**Gründerin der Wurzelwerkstatt,  
Yoga Lehrerin (Pre- und Postnatal),  
Mentaltrainerin und Mama von Selma Anouk**

Alexandra ist seit eh und je ein Mensch, der von der Bewegung und der Natur lebt. Oft beschrieben als Energiebündel, steckt sie Andere stets mit ihrem Tatendrang an. Während ihrer Schwangerschaft und als Mutter hat sie allerdings auch ihre Yin Seite kennen und lieben gelernt und schätzt es sich auch hin und wieder zurückzulehnen und die Seele baumeln zu lassen.

Sie hat es sich zur Vision gemacht, die körperliche und mentale Gesundheit von Menschen zu unterstützen und setzt das durch unterschiedliche Projekte in Tat um. Ihre zahlreichen Ausbildungen im Yoga und Gesundheitsbereich geben ihr das notwendige Hintergrundwissen.

Seit 2017 steckt sie ihr Herzblut in die Wurzelwerkstatt und veranstaltet Offline Retreats an verschiedenen Kraftplätzen. Bei unserem ersten Schwangerschaftsretreat leitet Dich Alexandra durch Yoga Einheiten, mentales Training und ist auch hin und wieder in der Soulkitchen zu sehen.



# Steffi

## Co-Founderin der Landhebammen und Mama von Vita, Gabriel und Amalia

ist mit vollem Herzen und totaler Leidenschaft Hebamme. Sie betreut Frauen individuell während der Schwangerschaft, Geburt und im Wochenbett und arbeitet sowohl freiberuflich als auch im Krankenhaus.

Privat versucht sie das ganz normale wunderschöne Chaos in ihrer Familie zu meistern und ist sehr dankbar für ihr Umfeld, welches ermöglicht, dass weder Familie noch Traumberuf zu kurz kommen. Sie liebt es, mit viel Herz, Geduld und Erfahrung zur Seite zu stehen, um Ängste zu nehmen, das Vertrauen in die Natur und den eigenen Körper zu stärken und euch so auf diesen besonderen, einzigartigen und wunderbaren Lebensabschnitt umfassend vorzubereiten.



# Julie

**Kindergärtnerin, Kinder-Mentaltrainerin in  
Ausbildung und Künstlerin, Mama von Noa Nikita**

Julie liebt es 10 Dinge gleichzeitig zu machen, aber findet ihren Ruhepol in der Kreativität. So hat sich ihre Liebe zum Arbeiten mit den Händen entwickelt.

Neben dem ‚kreativ sein‘ sind auch Kinder ihre große Leidenschaft. Seit dem sie Mama ist, drückt sie diese Leidenschaft in liebevollen Kinderaccessoires aus. Diese Passion möchte sie euch während des Retreats weitergeben und mit jeder Mama das passende Herzstück für ihr Baby kreieren.



# Bianca

## Yoga und Pilateslehrerin und Teil der Soulkitchen

Bianca ist Yoga- & Pilateslehrerin und begleitet uns bei diesem Retreat mit Bewegung und international beeinflusster Cuisine. Neben dem Hauptbestandteil Yoga beinhalten ihre Stunden auch Einflüsse aus dem Pilates, Functional Training, Feldenkrais und der Thai-Massage. Der Fokus liegt hierbei auf der Kräftigung des ganzen Körpers, sanften Dehnungen, bewusstem Wahrnehmen von Körper & Atmung und dem Loslassen.

Bianca sagt" für mich ist es besonders wichtig, dass Du, Dich während den Stunden nicht unter Druck setzt. Daher biete ich immer Abwandlungen und Modifikationen der Positionen an. Meiner Meinung nach liegt der Erfolg bei Yoga nicht darin, dass Du Dich in bestimmte Posen zwingst, sondern Du Dich wohl fühlst, Du lernst auf Deinen Körper zu hören und mit ihm, nicht gegen ihn zu arbeiten. Es ist nicht immer einfach, die körperlichen Veränderungen während der Schwangerschaft anzunehmen und ich möchte Dich beim Kreieren einer liebevollen Haltung gegenüber diesen Veränderungen unterstützen."



# Die Location

Das Oller ist ein Ort zum Ankommen und Abschalten. Für Hiesige und Dosige. Eine Oase im Burgenland und dieses Jahr Location Herberge der Wurzelwerkstatt. Eingebettet in die Hügellandschaft des Burgenlandes ist das Ollers ein alter Hof, der sorgfältig renoviert wurde und einlädt, die Seele baumeln zu lassen. Die Unterbringung erfolgt in großzügigen Doppelzimmern mit Blick in die Natur. Das alte Gut hat einen lichtdurchfluteten Yogaraum, einen Wellnessbereich mit Sauna und einen Pool.



# Die Verpflegung

Die richtige Ernährung wirkt wie Medizin und beeinflusst die körperliche und mentale Gesundheit. Schon kleine Veränderungen können große Wirkung zeigen. Bianca sorgt beim Retreat für vegane, liebevolle Kreationen und zaubert mithilfe von Steffi und Alexandra Mahlzeiten, die genau das bieten, was Schwangere brauchen.



# Investment

**Early Bird 790 Euro  
bis Ende März**

**Normalpreis  
950 Euro**

## Das ist inkludiert:

- 3 Nächte Unterbringung im Ollers
- Belegung im Premium Doppelzimmer (Einzelzimmer auf Anfrage)
- Benützung von Pool & Saunaareal
- Holistische vegane Ernährung für Schwangere (Brunch, Nachmittagssnack, Dinner, Tee und Wasser)
- Geburtsvorbereitungskurs mit Stefanie von den Landhebammen
- Yoga und Atemübungen für Schwangere
- Willkommenszeremonie
- Erstellen von Birth-Affirmations
- Kreativworkshop mit Julie
- Austausch mit werdenden Mamas
- Wurzelwerkstatt Goodiebag

**Wir freuen uns auf Dich**

Alexandra & Stefanie

Anmeldungen  
und Fragen an:  
[hallo@wurzelwerkstatt-  
offline.at](mailto:hallo@wurzelwerkstatt-offline.at) oder  
**+436601831001**