

NEUJAHRSS-RETREAT

für Gamechanger, Pioniere und Aktivist:innen
im Environmental & Social Change Bereich

DER RAUM IN DIR

Innere Einkehr & Kraft tanken für Wandelgestalter:innen

2. – 6. Januar 2025 im Seminarzentrum *der baum* in Oberösterreich
geleitet von Tina Baumgartner

life-on-earth.org/neujahrs-retreat



NEUJAHRSS-RETREAT

DER RAUM IN DIR

Innere Einkehr & Kraft tanken für Wandelgestalter:innen

Beginn: 2. Januar 2025, 15 Uhr, Ende: 6. Januar, 15 Uhr

Seminarzentrum *der baum* in OÖ

www.derbaum.net

Lasst uns gemeinsam den Raum schaffen, um innezuhalten, aufzutanken und den Weg zu einer achtsamen, nachhaltigen Zukunft zu ebnet.

Durch körperbasierte Praktiken wie Yoga, Breathwork, Achtsamkeit und geführte Reflexionen – teilweise in Stille und in der Natur – tauchen wir ein in einen nährenden Seinszustand.

Du stärkst Deine Widerstandskraft und lernst gleichzeitig verschiedene Wege kennen, wie Du den Herausforderungen unserer Zeit mit offenem Herzen und klarem Verstand begegnen kannst.

Deine Reise:

- 🌱 Achtsamkeitsübungen zur Regulation des Nervensystems: Beruhige Deinen Geist und finde zu einem Zustand innerer Ruhe und Klarheit.
- 🌱 Rückzug und Eintauchen in die IDG (Inner Development Goals) Dimension „Being“: Lasse den Alltagsverstand hinter Dir und finde in der Stille zu einer tieferen Selbstwahrnehmung und Erholung.
- 🌱 Umgang mit herausfordernden Gefühlen: Entwickle Selbstmitgefühl, Selbstfürsorge und lerne, gesunde Grenzen zu setzen, um Deine Kraft und Resilienz zu stärken.
- 🌱 Perspektivenwechsel als Ressource im Alltag: Kultiviere Dankbarkeit, Genuss und Wertschätzung, um Deine Lebensfreude auch in schwierigen Zeiten zu nähren.
- 🌱 Die Kraft der Gemeinschaft: Spüre die nährenden Verbindung mit anderen Gleichgesinnten und erfahre, wie diese Dich unterstützen kann.
- 🌱 Geben ohne auszubrennen: Entdecke Wege, Dich selbst zu versorgen und gleichzeitig in Verbindung zu treten, ohne Deine Energie zu erschöpfen.
- 🌱 Verbindung mit Dir selbst, anderen und der Erde: Erlebe die tiefe Verbundenheit zu Dir selbst, zu Deinen Mitmenschen und zur Natur.
- 🌱 Die Kraft Deines Körpers spüren: Erlebe, wie Yoga, Breathwork und 5 Rhythmen zu Quellen Deiner Lebendigkeit werden können.

Wir freuen uns auf dich!

Bewerbung & Teilnahme

Wer kann sich bewerben:

Gamechanger, Pioniere und Aktivist:innen im Environmental & Social Change Bereich im Alter von 18 bis 38 Jahren. Auswahl der Teilnehmer:innen aufgrund eines Bewerbungsverfahrens, maximale Teilnehmer:innenzahl sind 18 Personen.

Du willst teilnehmen:

Um dabei zu sein, schicke einfach eine E-Mail an office@life-on-earth.org mit Deiner Bewerbung, einem formlosen Motivationsschreiben, einem einfachen Lebenslauf und optional einem Empfehlungsschreiben. Danach erhältst Du weitere Informationen.

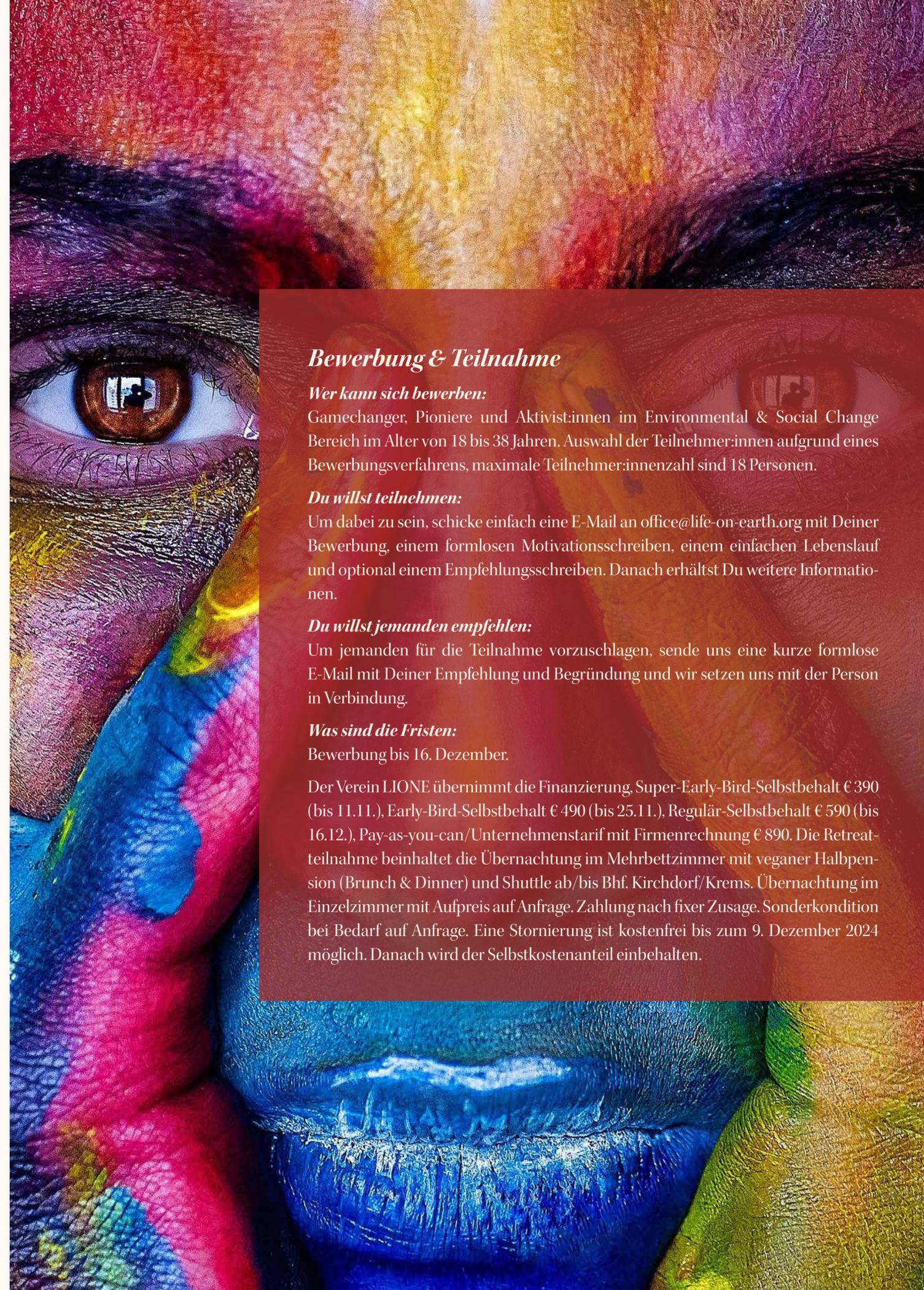
Du willst jemanden empfehlen:

Um jemanden für die Teilnahme vorzuschlagen, sende uns eine kurze formlose E-Mail mit Deiner Empfehlung und Begründung und wir setzen uns mit der Person in Verbindung.

Was sind die Fristen:

Bewerbung bis 16. Dezember.

Der Verein LIONE übernimmt die Finanzierung, Super-Early-Bird-Selbstbehalt € 390 (bis 11.11.), Early-Bird-Selbstbehalt € 490 (bis 25.11.), Regulär-Selbstbehalt € 590 (bis 16.12.), Pay-as-you-can/Unternehmenstarif mit Firmenrechnung € 890. Die Retreatteilnahme beinhaltet die Übernachtung im Mehrbettzimmer mit veganer Halbpension (Brunch & Dinner) und Shuttle ab/bis Bhf. Kirchdorf/Krems. Übernachtung im Einzelzimmer mit Aufpreis auf Anfrage. Zahlung nach fixer Zusage. Sonderkondition bei Bedarf auf Anfrage. Eine Stornierung ist kostenfrei bis zum 9. Dezember 2024 möglich. Danach wird der Selbstkostenanteil einbehalten.





Tina Baumgartner
Host

Tina Baumgartner, Inner Journey Host, Achtsamkeitstrainerin & Mitgründerin der Inner Development Academy. Motiviert durch ihr tiefes Interesse an der menschlichen Natur studiert sie zunächst Kommunikationswissenschaften, Psychologie, Soziologie und Gruppendynamik in Wien und Klagenfurt. Ihr Weg bleibt nah beim Menschen – seit 2005 unterstützt sie als Trainerin und Prozessbegleiterin Teams und Einzelpersonen in vielfältigen Trainings- und Workshopformaten dabei, ihre Kompetenzen rund um Kommunikation und Kollaboration zu vertiefen. 2012 bildet sie sich in erfahrungsorientierter Körperpsychotherapie weiter und verschiebt den Fokus ihres Wirkens zunehmend auf die Entfaltung innerer Ressourcen und den Aufbau von Selbstführungskompetenzen. Ihre eigene Mediationspraxis zeigt ihr, wie wichtig innere Zentriertheit, Stille und Selbstmitgefühl in einer volatilen und unvorhersehbaren Welt sind. 2018 schließt sie die Ausbildung zur Mindful Self Compassion Trainerin ab. Sie ist aktives Mitglied des IDG (Inner Development Goals) Hub in Wien und stärkt Organisationen und Changemaker, wirkungsvoll den Wandel hin zu einer nachhaltigeren Welt zu gestalten.

Isabella Pfoser
Co-Host

Isabella ist Umweltaktivistin, Yoga- und Atemtrainerin. Nach knapp 10 Jahren an sozialem und ökologischem Engagement hat sie erkannt, dass gesellschaftliche Transformation eine genauso wichtige innere Dimension hat. Während ihrer Studien der Politikwissenschaft und Volkswirtschaftslehre sowie ihrer Tätigkeit als österreichische Jugenddelegierte für die COP26&27 hat sie deshalb begonnen, sich in Yoga, Atemtraining und Achtsamkeitscoaching weiterzubilden. Die eigene Praxis hat ihr stets geholfen, Klarheit und Ruhe zu bewahren, auch in stressigen Arbeitsumfeldern wie auf internationalen Klimakonferenzen oder in Flüchtlingscamps. Mit prana.seeds macht sie sich nun selbständig, um die innere und äußere Dimension der Nachhaltigkeit zu verbinden und ihre Tools weiterzugeben.



Maximilian Schachinger
Initiator und Sponsor

Maximilian Schachinger, Jahrgang 1968, Co-Founder des Vereins LIONE, Beiratsvorsitzender der Schachinger Logistik Holding, Geschäftsführer der I-0-1 GmbH, Obmann des Vereins CNL – Council Nachhaltige Logistik. Er richtet sein Leben an der nachhaltigen Transformation unseres Wirtschaftssystems aus und misst sein ganzes Wirken daran. Seit seinem 14. Lebensjahr vernetzt er sich vor allem mit Menschen, die für die Heilung unserer Gesellschaft und der Natur aktiv sind. Damals, im Jahr 1982, organisierte er in Linz gemeinsam mit sechs anderen eine Demonstration gegen das Seveso-Gift. Noch im selben Jahr entstanden aus dieser Gruppe Greenpeace Österreich und Global 2000. Als Preisträger von 18 Auszeichnungen für Nachhaltigkeit und Innovation, ist er Mitglied in diversen Jurys. Maximilian lebt dort, wo gerade seine Aufgaben zwischen Wien, Zürich und Bozen sind.