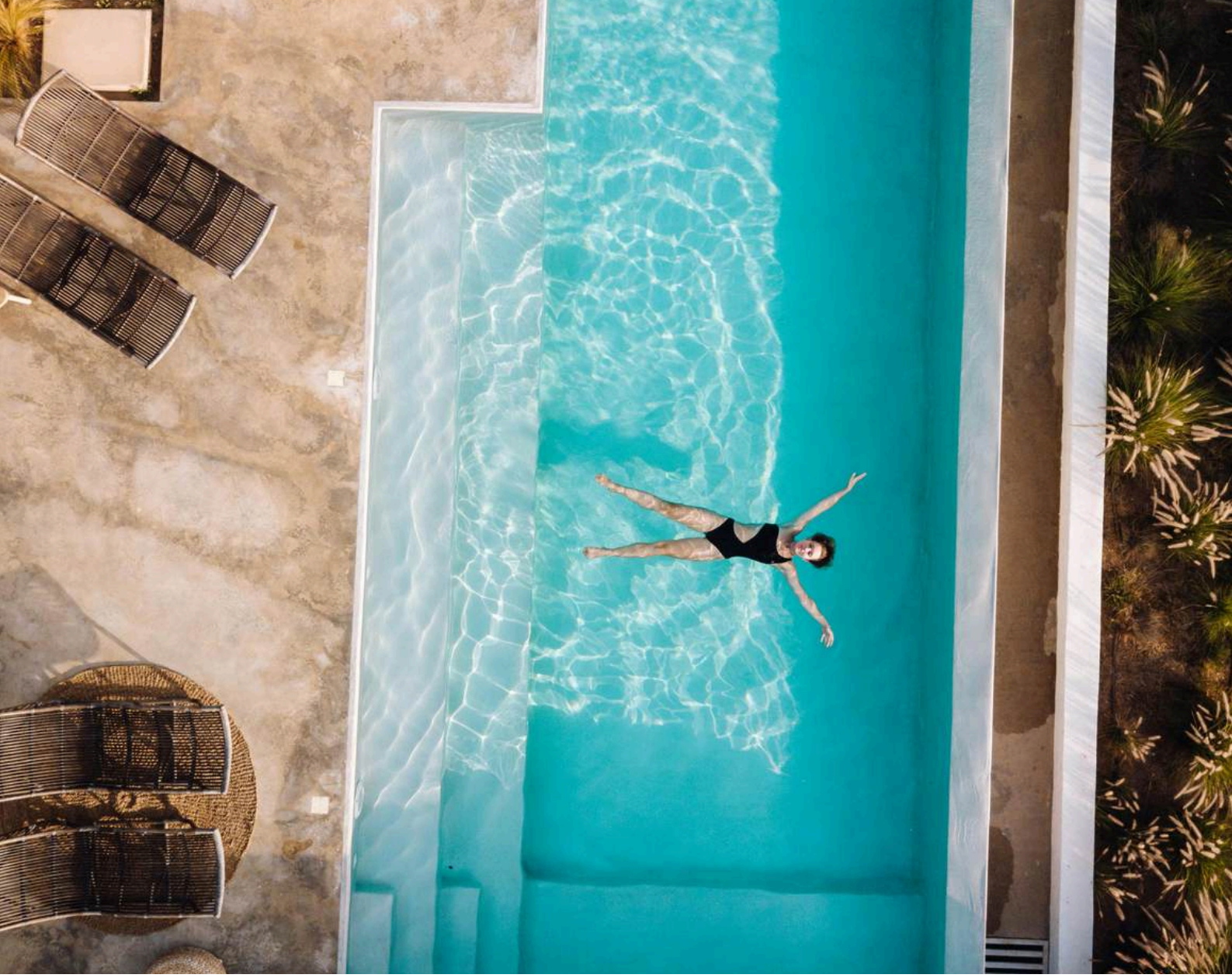


PRIVATE RETREATS FÜR UNTERNEHMER:INNEN, INHABER:INNEN & C-LEVEL

The High-Performer *Reset Retreat.*

Tage, die mehr verändern
als Monate Durchhalten.

1:1 PRIVATE RETREAT | PRIVATE GRUPPEN | 3 BIS 7 TAGE | INDIVIDUELL KONZIPIERT

WAS DICH ERWARTET

Abstand, der *Klarheit schafft.*

Wer viel trägt, braucht Räume, in denen er nichts tragen muss. Das High-Performer Reset Retreat holt Dich für einige Tage bewusst aus Deinem Alltag: raus aus Verantwortung, Druck und Dauerverfügbarkeit. Du schaltest wirklich ab, regenerierst körperlich und gewinnst den Abstand, aus dem gute Entscheidungen entstehen.

FÜR DICH, WENN

Du viel Verantwortung trägst

für ein Unternehmen, für Menschen, für Ergebnisse.

FÜR DICH, WENN

Funktionieren nicht mehr ausreicht

und Du spürst, dass es eine neue Ausrichtung braucht.

FÜR DICH, WENN

Du echte Regeneration suchst

statt eines Urlaubs, in dem der Kopf weiterarbeitet.

DIE EXPERIENCE

Dein Reset in *drei Phasen.*

Reset

Ankommen & Loslassen

Raus aus dem Alltag, runterfahren und im Moment ankommen.

Realign

Klarheit & Ausrichtung

Klarheit gewinnen, Perspektiven entwickeln und Dich neu ausrichten.

Reinforce

Integration & Umsetzung

Erkenntnisse verankern und Deine Veränderung konkret gestalten.

ZWEI WEGE

Privat. *Für Dich oder Deine Gruppe.*

FÜR DICH ALLEIN

1:1 Private Retreat

Volle Aufmerksamkeit, ganz auf Dich ausgerichtet. Programm, Tempo und Tiefe folgen Deinem Bedarf.

- Ideal vor wichtigen Entscheidungen und in Umbruchphasen
- Maximale Diskretion und Flexibilität
- Termin und Ort ganz nach Deinem Kalender

FÜR DEINE GRUPPE

Private Gruppen Retreat

Ein geschlossener Rahmen für Menschen, die Du mitbringst. Gemeinsame Erlebnisse und individuelle 1:1 Zeit.

- Führungsteams und Gesellschafterkreise
- Unternehmer Netzwerke und private Gruppen
- Größe und Schwerpunkte nach Absprache

DU BIST ALLEIN UND WÜNSCHST DIR EINE GRUPPE?

Auch als Einzelperson kannst Du sehr gern ein Gruppen Retreat anfragen. Schreib mir, und ich melde mich persönlich mit den Möglichkeiten bei Dir.



DIE BAUSTEINE

Kein Retreat *von der Stange.*

Du sagst, was Du brauchst. Ich baue das Retreat, das dazu passt. Die Bausteine sind ein Ausgangspunkt und kein Katalog: Sie lassen sich kombinieren, anpassen und neu entwickeln.

Coaching & Mindset

Klarheit über das, was wirklich zählt, und die innere Stärke, danach zu handeln.

1:1 Deep Dive · Entscheidungsklarheit · Werte & Vision

Workshops

Fokussierte Arbeit an Themen, für die im Alltag der Raum fehlt.

Business Reset · Energie & Resilienz · Team & Führung

Wandern & Natur

In Bewegung kommen die Gedanken ins Fließen. Die Natur erledigt den Rest.

Walk & Talk Coaching · Gipfeltag · Sunrise Hike

Sport & Bewegung

Den Körper fordern, den Kopf frei bekommen, abgestimmt auf Dein Level.

Functional Training · Laufen · Yoga & Mobility

Regeneration & Gesundheit

Echte Erholung für Körper und Nervensystem, mit Wirkung über das Retreat hinaus.

Massage · Sauna & Kälte · Schlaf Reset · Digital Detox

Erlebnisse & Events

Ausgewählte Momente, die verbinden, inspirieren und in Erinnerung bleiben.

Yachtausflug · Private Chef Dinner · Sunset Session

DER WEG

So entsteht *Dein Retreat.*

01

Kennenlernen

Wir klären Deine Situation, Deine Ziele und Deine Wünsche.

02

Konzept

Ich stelle Dein Programm aus den passenden Bausteinen zusammen.

03

Location

Finca, Hotel, Berge, Meer oder See: Ich finde den passenden Ort.

04

Dein Reset

Du reist an und musst Dich um nichts mehr kümmern.



BEISPIEL FORMATE

So kann es *aussehen.*

3
TAGE

Reset Kompakt

Der intensive Neustart für volle Kalender: kurz raus, klar zurück.

TAG 1	Ankommen, Walk & Talk Coaching, Welcome Dinner
TAG 2	Sunrise Hike, 1:1 Deep Dive, Workshop Energie Management
TAG 3	Training, Integration und nächste Schritte, Abreise

5
TAGE

Reset Classic

Die ausgewogene Verbindung aus Coaching, Bewegung, Regeneration und Erlebnissen.

TAG 1	Ankommen und Loslassen, Massage, Sunset Session
TAG 2	Coaching Impulse, Wanderung, Sauna & Kälte
TAG 3	Gipfeltag mit Reflexionsimpulsen
TAG 4	Workshop Ausrichtung, 1:1 Session, Wine & Dine
TAG 5	Integration, Umsetzungsplan, Abreise

7
TAGE

Reset Deep Dive

Maximale Tiefe und echte Erholung, mit Zeit für Natur, Stille und bewusste Freiräume.

TAG 1+2	Ankommen, Digital Detox, Bewegung, Schlaf Reset
TAG 3+4	Inner Work, Werte & Vision, Walk & Talk, Regeneration
TAG 5	Gipfeltag oder Yachtausflug
TAG 6	Business Reset, Entscheidungsklarheit, Private Chef Dinner
TAG 7	Integration, persönlicher Umsetzungsplan, Abreise

Auch 4 oder 6 Tage sind möglich. Jedes Programm wird individuell mit Dir abgestimmt.

DIE LOCATION

Der Ort folgt *Deinem Ziel.*

Finca auf Mallorca, Berghotel mit Panoramablick, Villa am See oder Rückzugsort am Meer: Die Location wird für jedes Retreat individuell gescoutet, passend zu Deinen Zielen, Deiner Gruppe, der Jahreszeit und Deinem Programm. Recherche, Auswahl und Abstimmung mit dem Haus übernehme ich.











DEINE GASTGEBERIN

Tabea *Gumrich.*

UNTERNEHMENSBERATERIN
SYSTEMISCHER LIFE & BUSINESS COACH
MENTORIN FÜR GANZHEITLICHE GESUNDHEIT

Tabea ist Unternehmensberaterin für moderne Organisationsentwicklung, systemischer Coach und Inner Work Expertin. Sie verbindet strategische Klarheit mit psychologischem Tiefgang und begleitet Menschen dabei, aus dem Innen heraus neue Ausrichtung, Energie und Leistungsfähigkeit zu entwickeln.

Jedes Retreat konzipiert und begleitet sie persönlich: von der ersten Idee über die Location bis zur Abreise.

AUF EINEN BLICK

FORMAT	1:1 Private Retreat oder private Gruppe
DAUER	3 bis 7 Tage
TERMIN	Individuell nach Vereinbarung
LOCATION	Individuell gescoutet
INVESTITION	Preise auf Anfrage, Du erhältst ein individuelles Angebot

HÄUFIGE FRAGEN

Gut zu *wissen.*

Kann ich als Einzelperson an einem Gruppen Retreat teilnehmen?

Ja, sehr gern. Schreib mir, dass Du Dir eine Gruppe wünschst. Ich melde mich persönlich mit den Möglichkeiten bei Dir.

Wie lange dauert ein Retreat?

Zwischen 3 und 7 Tagen. Die Dauer richtet sich nach Deinem Ziel und Deinem Kalender.

Wo findet das Retreat statt?

Der Ort wird individuell gescoutet: Finca, Hotel, Berge, Meer oder See. Wir stimmen gemeinsam ab, was zu Dir und Deinem Programm passt.

Was kostet ein Retreat?

Der Preis hängt von Format, Dauer, Location und Programm ab. Nach unserem ersten Gespräch erhältst Du ein individuelles Angebot.

Sind die Bausteine festgelegt?

Nein. Sie sind eine Auswahl. Weitere Inhalte entwickeln wir gemeinsam, passend zu Dir, Deiner Gruppe und Deinem Ziel.

UNVERBINDLICHE ANFRAGE

Dein Retreat *planen.*

Melde Dich bei mir. Wir klären in einem ersten Gespräch, was Du brauchst.

RETREAT ANFRAGEN

Tabea Gumrich
+49 176 44409328 · tabea@tabea-gumrich.de
tabea-gumrich.de/high-performer-reset-retreat

GT
TABEA GUMRICH