

BALANCE Retreat

*Deine Pause für den
erfolgreichen Abschluss des
Jahres 2025*

*Do 30.10.2025 -
So 02.11.2025*

**Auf GUT DAMP
an der Ostsee**

gut
damp

Was wir vorhaben

Inmitten von Termin- und Erfolgsdruck bleibt oft wenig Zeit für das Wichtigste:

DICH selbst & dein Wohlbefinden und das leider zu oft auf Kosten deiner Leistungsfähigkeit...

...Die dunkle Jahreszeit beginnt und wir merken, wie sich der Winterblues langsam einschleicht.

Enorm viel zu tun, Energielöcher, chronische Müdigkeit, Gedankenkarussell, Heißhunger und Co. schränken uns ein.

Meist lassen genau dann auch wichtige Gewohnheiten nach und klare Grenzen zu setzen, fällt uns zunehmend schwerer.

'Ich müsste mal wieder...'

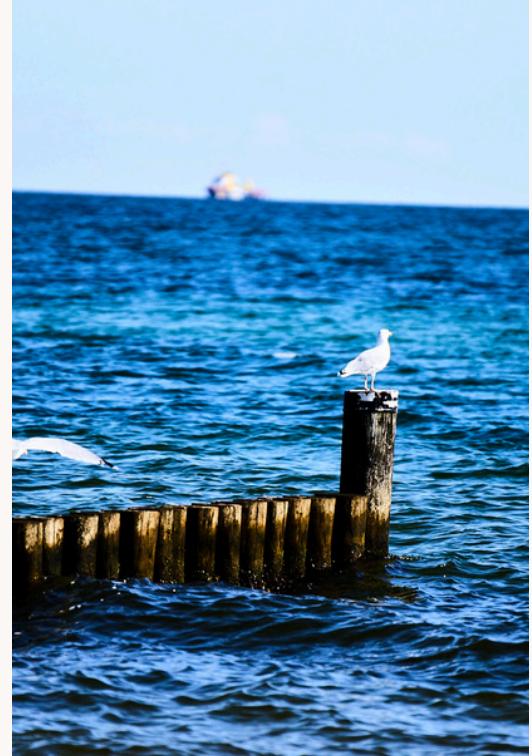
'Aktuell habe ich keine Energie dafür'

GENAU HIER SETZEN WIR AN

Starte jetzt und mache es diesmal anders!

Nimm dir die Zeit, die du verdienst und erlebe ein einzigartiges Wochenende, das dir hilft, **Stress abzubauen**, dich auf deine **persönliche Entwicklung** zu konzentrieren und dir **einen klaren Weg zu mehr Wohlbefinden & Leistungsfähigkeit** aufzeigt.

In der idyllischen Umgebung von Gut Damp bieten wir dir die Möglichkeit in nur 3 Tagen wertvolle Werkzeuge für ein entspannteres, fokussiertes und bedürfnisorientiertes Leben zu erlernen und so mit Power dein Jahr abzuschließen!



Mit exklusiv
buchbarer
1:1 Beratung

Wann: Do 30.10.2025 - So 02.11.2025
Wo: Gut Damp an der Ostsee, 24351 Damp
Wer: M/W/D

JETZT ANMELDEN

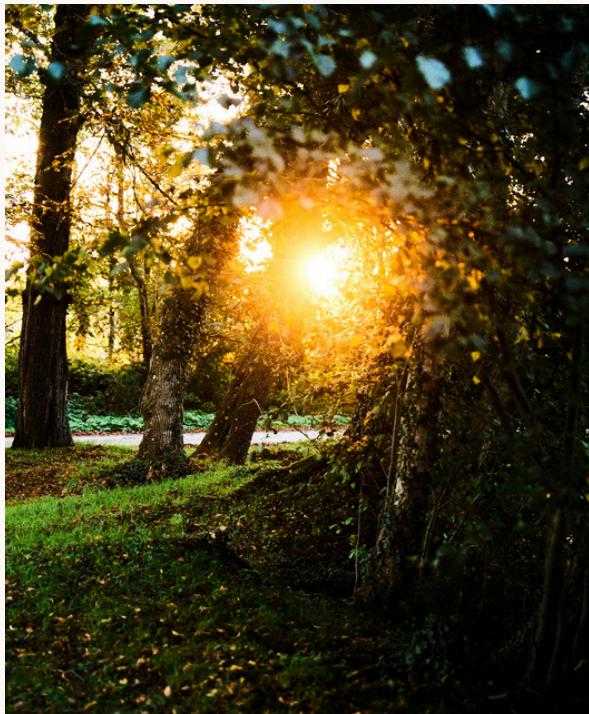


EARLY BIRD
bis
30.05.25

Unsere Themen für dich

Gina Kappes & Jan von der Heide werden dich gemeinsam mit dem Team von Gut Damp durch spannende Themen führen und dir helfen, dich rundum wohl zu fühlen!

- Lerne effektive Techniken, um Stress zu erkennen und besser zu bewältigen.
- Entdecke wie wichtig es ist, herauszufinden, was du mental brauchst, um deine Bedürfnisse zu priorisieren und Grenzen setzen zu können.
- Erlerne und koch die Grundlagen einer gesunden Ernährung, die dir Energie gibt und dein Wohlbefinden steigert.
- Nimm dir Zeit für die Dinge, für die du dir bisher keine Zeit genommen hast.
- Nimm zusätzlich individuelle mentale Beratung und Physiotherapie in Anspruch, um deinen Weg zu mehr Energie und Wohlbefinden noch klarer zu gestalten.
- Implementiere jetzt schon die Vorsätze für 2026!

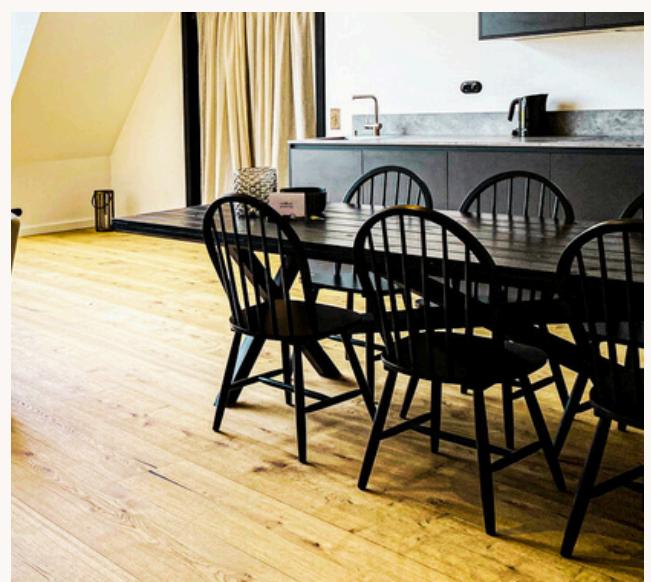


Wann: Do 30.10.2025 - So 02.11.2025
Wo: Gut Damp an der Ostsee, 24351 Damp
Wer: M/W/D

Anmeldungen unter:
Hallo@ginakappes.com
Reservierung@gut-damp.de

oder direkt hier

JETZT ANMELDEN



Gina Kappes



Systemische/Psychologische Beraterin, Performance-Coach, Podcasterin, Speakerin, Unternehmerin

Als Beraterin für psychisches, körperliches und persönliches Wohlbefinden verbinde ich eine fachlich hohe Kompetenz für die menschlichen Emotionen mit dem klaren Verständnis für unseren Körper, dessen Aufgabe und uns Selbst!

Ich arbeite seit 2015 mit ProfisportlerInnen und High-PerformerInnen, die täglich in der Lage sein müssen, Ihre vollen Potentiale zu entfalten und Leistung bereit zu stellen! Hier ist es meine Aufgabe zu vermitteln, wie wir dies tun können können, OHNE dabei mental und persönlich instabil zu werden oder gar gesundheitliche Problematiken (Burnout, Depression, Stoffwechselprobleme, Schlafstörungen, etc.) zu entwickeln.

Dabei geht es nicht nur um generelles Stressmanagement, sondern auch um das Erlernen des Umgangs mit dem eigenen Kopf, dem großen Thema 'Grenzen setzen' und der eigenen Persönlichkeitsentwicklung. Gerade bei meinen KundInnen geht es um klare Strukturen und kohärenten Zielsetzungen für den Erfolg im Job, aber vor allem auch als Mensch!

Im Rahmen dieses Retreats möchte ich dir zeigen, wie du sehen kannst, ob du vom Weg abkommst und wie du wieder zurück findest. Ich möchte dir vermitteln, was deine mentale und körperliche Leistungsfähigkeit wiederherstellt und wie du Stress-Situationen besser einordnen kannst. Dazu möchte ich dich mitnehmen, DIR eine Pause schenken von 'Ich würde so gerne' und dir helfen, endlich deine Bedürfnisse zu sehen!

Ich bin der Meinung, dass wir alle ein Recht auf Wohlbefinden haben und das auch immer in unseren Alltag passt!



JETZT ANMELDEN

Jan von der Heide



Physiotherapeut, Performance-Coach & Unternehmer

Als geschäftsführender Gesellschafter der Körperbau Therapie & Training GmbH verbinde ich sportliche Leistungsoptimierung mit einem tiefen Verständnis für die Herausforderungen eines anspruchsvollen Berufs- und Privatlebens. Ich arbeite seit 2009 mit Profisportlern, ambitionierten Athleten und Menschen, die in ihrem Beruf oder Sport Höchstleistung erbringen müssen.

Dabei geht es nicht nur um körperliche Leistungsfähigkeit, sondern auch um den richtigen Umgang mit Stress, Erholung und nachhaltiger Gesundheit. Ich weiß aus eigener Erfahrung, wie herausfordernd es sein kann, Familie, Beruf und persönliche Ziele in Einklang zu bringen – und genau hier setze ich an!

Im Rahmen dieses Retreats möchte ich dir zeigen, wie du deine Gesundheit und Performance gezielt optimieren kannst. Mit praxisnahen Techniken aus der Physiotherapie, Regeneration und Ernährungsstrategie erhältst du Werkzeuge an die Hand, um Stress abzubauen und mit neuer Energie ins nächste Jahr zu starten.

Ob im Spitzensport, im Business oder im Alltag – **nachhaltige Leistungsfähigkeit beginnt mit einem starken Körper und einem klaren Mindset.**



JETZT ANMELDEN

Unser Ablauf

Donnerstag 30.10.2025 Anreisetag 1

15.00 - 18.00 Uhr Check-in
18.30 Uhr Empfang & Kennenlernen
19.30 Uhr Abendessen an der großen Tafel
21.00 Uhr Winddown & Atmung

EARLY BIRD
bis
30.05.25



Freitag 31.10.2025 Tag 2

8.00 Uhr Lockere Joggingrunde (wer möchte)
8.35 Uhr Atemaktivierung
9.00 Uhr Frühstück an der großen Tafel
10.00 - 12.00 Uhr Workshop 'Stress vs. Wohlbefinden'
13.00 Uhr Mittagessen an der großen Tafel
14.00 - 18.30 Uhr Freie Zeit oder Einzelberatungen
19.00 Uhr Abendessen an der großen Tafel
20.30 Uhr Winddown & Atmung

Samstag 01.11.2025 Tag 3

8.00 Uhr Lockere Joggingrunde (wer möchte)
8.35 Uhr Atemaktivierung
9.00 Uhr Frühstück an der großen Tafel
10.00 - 12.00 Uhr Workshop 'Grundbedürfnisse & Emotionen'
12.00 - 13.30 Uhr Kaffeepause & Snacks
13.30 - 15.30 Uhr Workshop 'Ernährung und Stressmanagement' in der Kochschule mit gemeinsamen Essen
16.00 - 19.00 Uhr Freie Zeit oder Einzelberatungen
20.00 Uhr Abendessen an der großen Tafel
21.30 Uhr Winddown & Atmung



Sonntag 02.11.2025 Abreisetag 4

8.00 Uhr Lockere Joggingrunde (wer möchte)
8.35 Uhr Atemaktivierung
9.00 Uhr Frühstück an der großen Tafel
10.00 - 12.00 Uhr Abschlussrunde 'Selbstfürsorge & Leistungsfähigkeit'
13.00 Uhr Check-out
13.00 Uhr Mittagessen an der großen Tafel
14.30 - 18.30 Uhr Abreise oder Einzelberatungen

Die freie Zeit kann für alles genutzt werden, was dir einfällt - inklusive der Sauna.



JETZT ANMELDEN



AB 6 - 12
TEILNEHMER
INNEN

Unsere Angebote

Falls du jemanden mitbringen willst, der/die auch am Retreat teilnehmen möchte, lasse es uns bitte wissen. Gerne passen wir die Zimmerreservierung entsprechend an. Wenn du deine(n) PartnerIn auch ohne Teilnahme mitbringen möchtest, gib uns bitte ebenfalls Bescheid.

Paket 1 'Basis Retreat':

3x Übernachtungen
3x Mahlzeiten am Tag
Ganztägig Snacks, Kaffee & Tee, kalte Getränke
4x Workshops

Gesamtpreis: 2.500,00 € (Inkl. 19% Mehrwertsteuer)

Early Bird Preis bis 30.05.2025:

2.100,00 € (inkl. 19% Mehrwertsteuer)

Paket 2 'Basis Retreat + Einzelberatungen':

3x Übernachtungen
3x Mahlzeiten am Tag
Ganztägig Snacks, Kaffee & Tee, kalte Getränke
4x Workshops
1x Einzelberatung bei Gina Kappes
1x Einzelbehandlung bei Jan von der Heide

Gesamtpreis: 2.900,00 € (Inkl. 19% Mehrwertsteuer)

Early Bird Preis bis 30.05.2025:

2.500,00 € (inkl. 19% Mehrwertsteuer)

LIMITIERT
AUF 6
PLÄTZE!



Alle Preise werden pro Person berechnet.
WLAN, Parken und Saunaroben sind inkludiert.

Wann: Do 30.10.2025 - So 02.11.2025
Wo: Gut Damp an der Ostsee, 24351 Damp
Wer: M/W/D

Was du mitbringen solltest:

Bequeme Kleidung und Sportschuhe,
Alltagskleidung, FlipFlops für die
Saunagänge und Winterkleidung.

JETZT ANMELDEN



BALANCE Retreat

*Deine Pause für den erfolgreichen
Abschluss des Jahres 2025*

Do 30.10.2025 - So 02.11.2025

JETZT ANMELDEN

*Bei sämtlichen Rückfragen
stehen wir jederzeit gerne zur
Verfügung:*

*Reservierung@gut-damp.de
hallo@ginakappes.com*

*www.ginakappes.com
www.gut-damp.de
www.koerperbau-lemgo.de*

**gut
damp**