



MALLORCA 2025

BHARAT-RESILIENZ RETREAT



earth-wind-fire.de

DEIN WEG ZU STÄRKE, AUTHENTIZITÄT UND RESILIENZ

Im Bharat-Resilienz-Retreat begleiten wir dich auf deinem Weg zu mehr innerer Kraft, gesunder Selbstliebe und klarer Eigenverantwortung.

Gemeinsam lernen wir, besser mit Stress umzugehen, innere Unruhe loszulassen und unsere seelische Widerstandskraft neu zu aktivieren. Dieses Retreat lädt dich ein zu einer ganzheitlichen Reise – für Körper, Geist und Seele, für Klarheit, Heilung und ein neues Lebensgefühl.

Rainer & Heiko

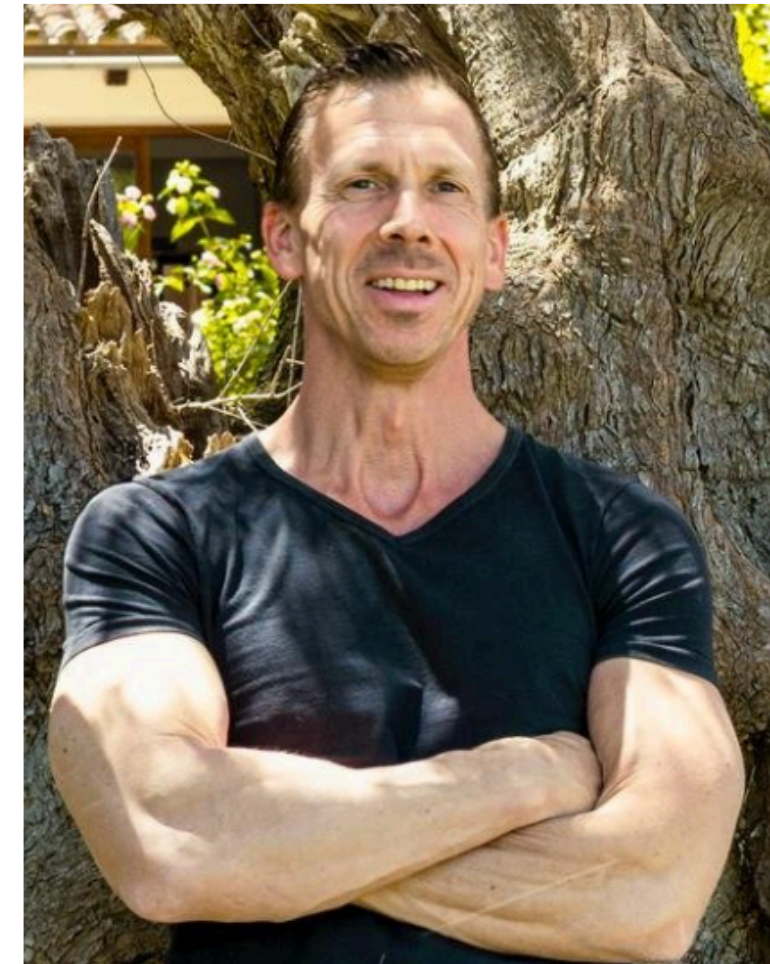


DEINE TRAINER

Rainer & Heiko



Rainer Haußmann



Heiko Harms

Rainer Haußmann und Heiko Harms vereinen ihre langjährige Erfahrung in Führungskräfteentwicklung, Energiearbeit und schamanischer Praxis, um Menschen auf ihrem Weg zu mehr Selbstverantwortung und Resilienz zu begleiten. Ihre gemeinsame Vision: einen Raum für Wachstum, Bewusstheit und tiefgehende Veränderung zu schaffen.

WARUM BHARAT-RESILIENZ?

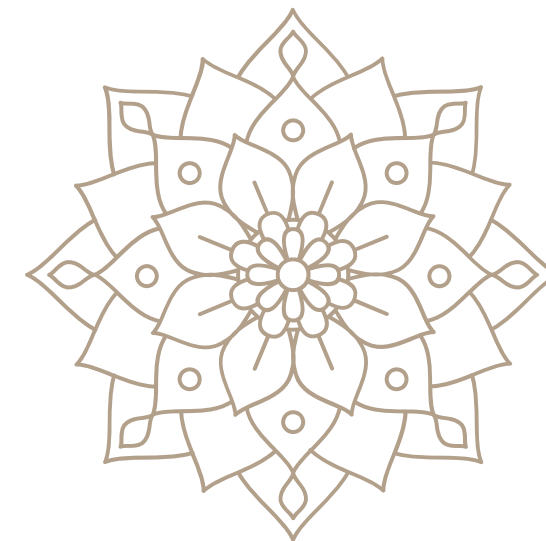
Als Indien 1947 unabhängig wurde, wählten die Gründerväter den Namen „**Bharat**“
– ein Wort voller Bedeutung:

Eigenverantwortung: Für das eigene Leben einstehen.

Authentizität: Sich selbst treu bleiben.

Widerstandskraft: Herausforderungen mit Stärke meistern.

Eigenverantwortung, Authentizität und Widerstandskraft. Genau das sind die Kernwerte, die wir in unseren Resilienz-Workshops vermitteln. Wir glauben, dass Resilienz der Schlüssel zu einem erfüllten und selbstbestimmten Leben ist.



FÜR WEN IST DER BHARAT- RESILIENZ WORKSHOP GEEIGNET?

Für alle Menschen, die...

- ihre Resilienz stärken und ihre Stressbewältigung nachhaltig verbessern möchten.
- nach innerer Stärke und Authentizität suchen.
- bereit sind, alte Muster zu durchbrechen und neue Wege zu gehen.
- den Mut haben, sich selbst neu zu entdecken und neue Wege zu gehen.



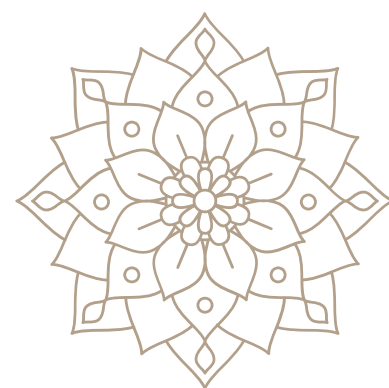
WUSSTEST DU, DASS DER GROSSTEIL UNSERER STRESSSITUATIONEN HAUSGEMACHT IST?

Wusstest du, dass der Großteil unserer Stresssituationen hausgemacht ist? Rund 90 % entstehen unbewusst – gesteuert von inneren Mustern, ohne dass wir es merken.

Wir funktionieren nach alten Gewohnheiten, sagen viel zu selten „Nein“, lassen uns von inneren Antreibern leiten, verleugnen allzu oft unsere eigenen Ziele und stellen unsere Bedürfnisse hinten an. Dabei verlieren wir Stück für Stück den Kontakt zu uns selbst. Die Folgen: innere Unruhe, Erschöpfung, Ängste, Unzufriedenheit – und oft das Gefühl, festzustecken.

Coming Home – komm zurück zu dir selbst.

Wir begleiten dich auf diesem Weg. Mit all unserem Wissen, unserer Erfahrung und ganzem Herzen.





ANKUNFTSTAG

In der Regel kommt ihr zu unterschiedlichen Zeiten an. Wir holen euch gerne nachmittags entweder von Palma oder vom Flughafen ab.

Start in unsere gemeinsame Zeit

- Entspanntes Zimmer beziehen
- Kurze Einführungs- und Kennenlernrunde
- Willkommensessen
- Entspannungsmeditation und ein beruhigendes Atemtraining
- Individueller Ausklang
- Schlafmeditation

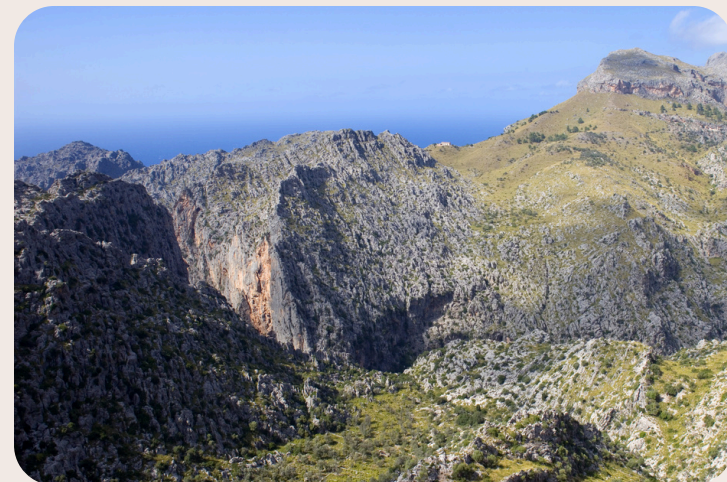


ABREISETAG

In der Regel werdet ihr zu sehr unterschiedlichen Zeiten abfliegen. Wir bringen euch gerne zum Flughafen.

Start in den Vormittag

- Energie-Kohärenz Meditation
- Gemeinsames Frühstück
- Meditation für Verbundenheit, Kraft & Selbstliebe
- Verabschiedung



TAGESAUSFLUG ZU DEN KRAFTORTEN MALLORCAS

- Start in den Tag: Energie- & Atemtraining
- Gemeinsames Frühstück: gesund und mediterran

- Ausflug zum Puig Randa (Herz von Mallorca)
- Gemeinsames Mittagessen
- Cuber See in der Serra de Tramuntana: Wanderung um den magischen See
- Meditation mit den Naturelementen

- Klosterbesichtigung Lluc (Seele von Mallorca) & Ruhe-Meditation
- Kloster-Berg Aufstieg - Chakren-Meditation mit wundervoller Aussicht

- Gemeinsames Abendessen leicht und gesund
- Individueller Ausklang

- Schlafmeditation Transfer

TAGESABLAUF

Da wir während unseres Onlinetreffens im Vorfeld des Retreat sehr individuell auf eure Wünsche eingehen, ist dies ein vorläufiger Tagesablauf:

Start in den Vormittag

- Energie- & Atemtraining

Gemeinsames Frühstück: gesund und mediterran

- Klassische Resilienz-Einheit
 - Zeitmanagement
 - Innere Antreiber
 - Johari-Fenster
 - Transaktionsanalyse
 - Reiz-Reaktion Schema, uvm.
- Energiezentren - Chakren Lehre
- Gehirnaktivitäten & -Frequenzen – Kohärenz
- Transformation Initialisierung

Gemeinsames Mittagessen: gesund, mediterran

Siesta: Start in den Nachmittag

- Gemeinsame Meditation mit Heiko und Rainer

Rekapitulation und Vertiefung der Resilienz-Einheiten & individuelle Einzelbehandlungen nach Bedarf:

- Reiki Behandlung
- Hypno-Coaching
- Energiearbeit & Zirbeldrüsen-Aktivierung
- Individuelles Atemtraining
- Massagen

Gemeinsames Abendessen: leicht und gesund

- An einigen Abenden erwarten wir Gäste (u.a. Einführung in den Schamanismus, Magische Pässe, Klangschalen & Gong Meditation, Kundalini Aktivierung)

Individueller Ausklang

- Schlafmeditation



Atemtechniken



Bewegung



Meditation



Verbundenheit

ZWEI BESONDERE KRAFTORTE WARTEN AUF DICH

Tramuntana Flow



La Serraína



DEIN WEG ZU STÄRKE, AUTHENTIZITÄT UND RESILIENZ

In nur sieben (Tramuntana Flow, 18.10.-25.10.25) oder sechs Tagen (La Serrania, 28.11.-04.12.25) auf einer idyllischen Finca entdeckst du deine innere Stärke, lernst Stressmuster zu durchbrechen & entwickelst echte Widerstandskraft.

HIGHLIGHTS DES BHARAT-RESILIENZ RETREATS

Ganzheitlicher Ansatz: Atemtechniken, Mindfulness-Training und Energiearbeit.
Alles aus einer Hand.

Transformation: Du lernst, dein Unterbewusstsein zu aktivieren und positive Gedankenmuster zu entwickeln.

Gemeinschaft: Erlebe entspannte, vertrauensvolle Tage mit Gleichgesinnten.

Regional & nachhaltig: Genieße mediterrane Speisen und die Natur als Energiequelle.

Individuelle Betreuung: Kleine Gruppen und persönliche Feedbackrunden.



Transfer zwischen
Flughafen & Finca



Regionales, gesundes
Essen & Trinken



Transfer zwischen
Finca & Flughafen



ENTFACHE DEIN FEUER

In nur sechs bis sieben Tagen auf einer idyllischen Finca entdeckst du deine innere Stärke, lernst Stressmuster zu durchbrechen und entwickelst echte Widerstandskraft.

DEIN
ENERGIEAUSGLEICH
AB
3.299,- EUR



Kontakt

Heiko Harms
Tel: +49 (0) 177 231 444 3
Rainer Haußmann
Tel: +49 (0) 163 661 08 18
energy@earth-wind-fire.de



Anschrift

growth pilots GmbH
Neuburgstraße 3
40629 Düsseldorf



Internet

earth-wind-fire.de