

Kontakt:

Dr. Friederike Feil Akademie  
info@friederike-feil.de

6 Tage

# ENERGIE RETREAT

---

21.-26. März 2022 und  
10.-15. Oktober 2022

Die neue Art der  
aktiven Entspannung  
und Entschleunigung

Zeit  
für dich

Leitung:  
Dr. Friederike Feil und  
Eberhard Wagemann

# Retreat-Inhalte

- Yoga-, Entspannungs- und Atemübungen.
- Meditationen mit wirksamen Suggestionen.
- Vorträge über die Dr. Friederike Feil Ernährungsstrategie, Stressbewältigung, die fünf wichtigsten Blutwerte und gesunden Schlaf.
- **Special Vortrag:** Zu den Kraftquellen der Yogis – intensive Praxis im Himalaya.
- Schweige-Spaziergänge in herrlicher Umgebung.
- Übungen zur Selbstbeobachtung, Selbstanalyse und Selbstreflexion.
- Erlebnis-Kochworkshop mit kleiner Gewürz- und Kräuterkunde.
- Bio-Ernährungsangebot während der 6 Retreat-Tage.
- LIVE-Demonstration: richtige Ausrichtung der Wirbelsäule und Biomechanik des Körpers, in Kooperation mit *Chiropraktoren Berlin*.
- **Extra-Angebot:** Einzelbehandlungen durch *Chiropraktoren Berlin* sind während der 6 Tage gegen Bezahlung möglich.
- Freiraum: Zeit für sich selbst.
- Abschlusszeremonie mit Zertifikat.

# Wer freut sich auf Sie?

**Dr. Friederike Feil** gründete 2017 ihre eigene Weiterbildungsakademie, die Dr. Friederike Feil Akademie. Sie ist mehrfache Bestseller-Autorin.

Die im deutschsprachigen Raum bekannte Ernährungs-, Nährstoff- und Stoffwechselspezialistin hat 2018 ihre Doktorarbeit über entzündungssenkende Ernährung bei Rheumatikern an der Universität Halle erfolgreich verteidigt. Die zertifizierte Sporternährungsspezialistin, Yogalehrerin und Funktionaltrainerin tritt zudem als Gastdozentin an der dualen Hochschule Heilbronn auf.

Dr. Friederike Feil gehörte von 2012 bis 2014 zum Kreis der besten Hindernisläuferinnen der Welt. Sie ist 2-fache Gewinnerin des legendären Tough-Guy-Rennens in England und 6-fache Gewinnerin des Strongman-Runs in ganz Europa. Ihr Studium (Master in Sport und Gesundheitsförderung) absolvierte sie in den USA.

**Eberhard Wagemann** ist erfolgreicher Unternehmer, Turn-Around-Spezialist, Querdenker und Extremsportler. Sein Topthema lautet: Wie sind Spitzenleistungen für „Kopfarbeiter“ ohne körperlichen und mentalen Raubbau möglich?

Eberhard Wagemann ist Koautor des im Vahlen-Verlag erschienenen Standardwerks „Interim-Management – den Unternehmenswandel erfolgreich gestalten“. Weiterhin sind im Eigenverlag folgende Publikationen erschienen: „Das Energiehaus – die Öffnung der Kraft für Kreativität und Höchstleistungen“ und „Zu den Kraftquellen der Yogis – Pilgerreise und intensive Praxis im Himalaya“.

Durch seine intensiven Yoga- und Intuitionslehrer-Ausbildungen hat er sich auf die sogenannten weichen Faktoren spezialisiert.

# Leistungen und Investition

## Wann und wo

**ENERGIE RETREAT vom 21. bis 26.03.2022**

Seminar- und Ferienhaus Hollerbühl,  
Schmalenberg 20, 79875 Dachsberg  
oder

**ENERGIE RETREAT vom 10. bis 15.10.2022**

Gut Wendgräben, Wendgräben 19,  
14776 Brandenburg an der Havel

## Verfügbare Plätze

25 Teilnehmer

## Retreat-Investition

669,00 € \*

*Die Überweisung ist bis spätestens 14 Tage nach Rechnungserhalt zu leisten.*

## Dr. Friederike Feil Akademie

Berliner Sparkasse

IBAN: DE34 1005 0000 0190 6931 00 | BIC: BELADEBEXX  
USt-IdNr.: DE290436967

## Unterkunftskosten

Übernachtungs- und Verpflegungskosten siehe <https://friederike-feil.de/energie-retreat-feil-akademie/>

*Inklusive: Regionale vegetarische Vollverpflegung (Energie-Brunch, Gehirnpower-Mittagssnack, Schlemmer-Abendessen)*

## Anmeldung

<https://friederike-feil.de/energie-retreat-feil-akademie/>  
oder per Mail: [info@friederike-feil.de](mailto:info@friederike-feil.de)

\* **Es gibt 3 Plätze für Studenten und Erwachsene in der Ausbildung:**  
*Retreat-Investition: 399,00 € (ermäßigt)  
plus Unterkunft & Vollverpflegung in Absprache*