

# Gelassen und souverän unter emotionaler Belastung.

Ohne Anstrengung. Von innen heraus.

Feel Flow Fade®



18. - 23. Okt. 2026



Tratterhof  
Südtirol / Italien

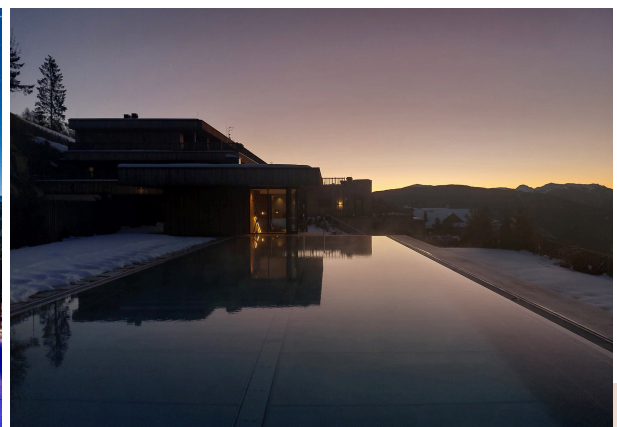
Eingebettet in eine feine Yoga und Meditationspraxis

## Das Besondere an Feel Flow Fade®

- ✓ Keine Ursachenforschung, keine Gespräche über das Thema selbst
- ✓ Schulung von Körperwahrnehmung und innerer Entspannung
- ✓ Du erlernst eine alltagstaugliche Praxis
- ✓ Direkte Begleitung durch die Entwicklerin von Feel Flow Fade®



Deine Begleitung  
Kathrin Rottmann



ZU RUHE KOMMEN  
UND GENIESSEN  
Zeit für Dich

5 Nächte zum Preis von 4  
incl. kl. Yoga-Paket

ab 1140 €

Infos unter: [www.FeelFlowFade.com](http://www.FeelFlowFade.com)  
Buchung direkt im Tratterhof.

# Innere Ruhe ist deine stärkste Ressource



## Feel Flow Fade®

Ein innovatives Konzept, vom Land NRW gefördert.

### Den Herausforderungen des Lebens mit Gelassenheit begegnen .

Feel Flow Fade® zeigt dir den Weg. Statt zu grübeln oder zu analysieren, lernst du, deine Aufmerksamkeit dorthin zu lenken, wo echte Veränderung möglich wird: in deinen Körper. **Hier verliert emotionale Belastung ihre Kraft.**

Der **Tratterhof** Mountain Sky Hotel verbindet **stilvollen Luxus, exzellente Kulinarik und ein außergewöhnlicher Wellnessbereich.**

Die besondere Atmosphäre des Hauses lädt dazu ein, den Alltag für einige Tage loszulassen, neue Kraft zu schöpfen und sich ganz sich selbst zuzuwenden.



### Datum

**18. - 23.10.2026**



### Ort

**Tratterhof Südtirol, Italien**



### Pakete

nur **Yoga** : 350,00 €

nur **Feel Flow Fade®** Euro 270,00 €

**Yoga und Feel Flow Fade®**: 550,00 €

### Übernachtungspreise:

DZ p.P ab Euro 936,00.-

DZ zur Alleinnutzung ab Euro 840,00.

### Ablaufplan

So.: 21:00 – 22:00 Uhr Begrüßung an der Bar und Einführung in das Thema der Woche.

#### Montag:

07:30 – 09:00 Asana und Meditation

11:00 – 13:00 Asana

13:15 – 15:15 Feel Flow Fade®

#### Dienstag:

08:00 – 09:00 Asana und Meditation

11:00 – 13:00 Feel Flow Fade®

16:00 – 18:00 Asana

#### Mittwoch:

07:30 – 09:00 Asana und Meditation

11:00 – 13:00 Feel Flow Fade®

16:00 – 18:00 Asana

#### Donnerstag:

08:00 – 09:00 Asana und Meditation

11:00 – 13:00 Feel Flow Fade®

13:15 – 15:15 Asana

#### Freitag:

07:30 – 09:00 Asana und Meditation

11:00 – 12:30 Feel Flow Fade®

Buchung: Tratterhof Betr: "Retreat Kathrin Rottmann"