



# Einander nah – sich selbst treu

Intensives Coaching in Südspanien – in einer Woche mehr bewegen als in zwei Monaten herkömmlichem Coaching

- **Privates Apartment** – gemütlich, ruhig und umgeben von mediterraner Natur.
- **Intensives Coaching** – 1:1- und 1:2-Sessions für tiefgehende persönliche und Paar-Entwicklung.
- **Meditative Spaziergänge** – in der Weite der Landschaft zur inneren Ruhe und Reflexion.
- **Kommunikationstraining** – lernen, klar, ehrlich und wertschätzend auszudrücken, was wirklich wichtig ist.
- **Räume für Neubeginn** – Inspiration, Klarheit und Impulse, um deine Beziehung oder deinen persönlichen Weg bewusst zu gestalten.
- **Freizeit:** Strand, Pool, Ausflüge – Zeit für dich/euch





# Einander nah – sich selbst treu

7 Tage, die dich spüren lassen, wie kraftvoll Transformation sein kann - für Einzelpersonen & Paare.

In einer Finca, nur etwa 30 Autominuten vom Flughafen **Málaga** entfernt, eingebettet in mediterrane Natur, Stille und Weite, erwartet dich ein Rückzugsort für ungestörte Zeit zu zweit oder für dich allein.





# Einander nah – sich selbst treu

## Für Einzelpersonen

- 6 Tage intensives 1:1-Coaching
- Meditative Spaziergänge in der mediterranen Natur
- Kommunikationstraining & Selbstreflexion
- Unterkunft in einem privaten Apartment auf der Finca
- Investition: €2.150/Person

- **Dauer:** 7 Tage / 6 Nächte
- **Inklusive:** Coaching-Sessions, Workshops, Rituale, Unterkunft, Frühstück
- **Exklusiv:** Anreise & Verpflegung



# Einander nah – sich selbst treu

## Für Paare

- 6 Tage intensives 1:2 & 1:1 Coaching
- Gemeinsame und individuelle Reflexionszeiten
- Kommunikationstraining & Beziehungssessions
- Unterkunft in einem privaten Apartment auf der Finca
- Investition: €3.550/Paar

- **Dauer:** 7 Tage / 6 Nächte
- **Inklusive:** Coaching-Sessions, Workshops, Rituale, Unterkunft, Frühstück
- **Exklusiv:** Anreise & Verpflegung





# Einander nah – sich selbst treu

## **Tagesablauf**

Der Tagesablauf wird flexibel an die Coaching-Sitzungen angepasst, sodass ausreichend Zeit für Ruhe, Freizeit und persönliche Entfaltung bleibt. Täglich verbringen wir ca. 2–3 Stunden gemeinsam mit Coaching, Kommunikationstraining und Spaziergängen. Je nach Wetter und deinen persönlichen Vorlieben planen wir 1–2 Ausflüge zu nahegelegenen Kraftplätzen.

## **Lage und Anreise**

Die Finca liegt etwa 10 Autominuten von Fuengirola und dem Strand sowie ca. 30 Minuten von Marbella entfernt. Ein Mietwagen ist empfehlenswert, wenn du die Gegend erkunden möchtest, da öffentliche Verkehrsmittel nicht immer zuverlässig sind.



## **Natur & Umgebung**

Wenn du Zeit in Ruhe verbringen möchtest, lädt die Natur rund um die Finca zu Spaziergängen und Entspannung ein. Im nahen Umfeld kannst du Wildschweine und Füchse beobachten, und nachts fliegen Fledermäuse durch die Luft – ein besonderes Erlebnis für Naturliebhaber.

## **Verpflegung**

Das Frühstück ist im Retreat enthalten. Mittag- oder Abendessen kannst du entweder selbst im Apartment zubereiten oder die regionale Gastronomie erkunden.

## **Unterkunft**

Auf der Finca lebe ich gemeinsam mit meinem Partner, meiner Tochter, unseren zwei Hunden und meinem Schwiegervater.





## Für wen geeignet

Wenn dich eine Kombination aus persönlicher Entwicklung, Coaching, Natur und Ruhe anspricht, bist du hier genau richtig.

Wenn du Fragen hast, buchen möchtest oder weitere Informationen brauchst, melde dich gerne jederzeit.

Herzlich

*Alexandra*



[www.alexandrapenasse.com](http://www.alexandrapenasse.com)  
[ap@alexandrapenasse.com](mailto:ap@alexandrapenasse.com)



