



HER GROUND RETREAT

BUSINESS - BODY - MIND

12.-14. Juli 2026
Heitlinger Golf Resort

PLAY YOUR OWN GAME

Führe Deine Selbständigkeit aus Deiner weiblichen Kraft und verkörpere Deine Vision.



**HEITLINGER
GOLF RESORT**



PLAY YOUR OWN GAME

Holistic Business Coaching trifft auf Golf- und Yoga-Coaching –
Das **HER GROUND** Retreat ist ein Raum für Frauen, die offen dafür sind, Neues zu lernen, sich selbst auf eine tiefere Weise zu begegnen und sich mit anderen Frauen sowie der Natur zu verbinden.

In dieser einzigartigen Kombination aus persönlicher Entwicklung, Bewegung und Naturerlebnis entdeckst Du Golf - vielleicht etwas, das Du vorher noch nie ausprobiert hast - als spielerisches Tool für Selbstreflektion, Klarheit und Wachstum in Deiner Selbständigkeit.

LEAD FROM WITHIN

Wie wäre es, Dein Business selbstbewusst zu führen, für Deine Familie da zu sein und dabei Deine Vitalität, Klarheit und innere Ausrichtung zu bewahren?

HER GROUND öffnet den Raum, um:

- Deine **Vision** fühlbar und verkörpert zu leben
- In Deine **innere Führung** zu treten
- Deinen Weg mit **Leichtigkeit** und **Vertrauen** zu gestalten



INNERE KLARHEIT & ERDUNG

Zurück in Deinen eigenen Körper, Deinen eigenen **Rhythmus** und Deine eigene **Wahrheit** in Deiner Selbständigkeit.

NACHHALTIGE SELBSTÄNDIGKEIT

Lerne Dein Business aus Deiner **Einzigartigkeit** heraus zu führen – ohne Leistungsdruck, Selbstüberforderung und Daueranspannung.



AUSTAUSCH & VERBINDUNG

Verbinde Dich mit anderen **selbständigen Frauen** und mit Dir selbst in einer **wunderschönen Umgebung** und lass Dich inspirieren

WORK LIFE BALANCE

Dein Business ist Teil Deiner **Identität**. Wahre **Erfüllung** entsteht, wenn Arbeit und Leben im Einklang sind. Lerne, beide Bereiche bewusst zu verbinden und in **Balance** zu halten.



EMBODIMENT

Golf & Yoga werden zum Tool für Deine Balance in Deiner Selbstständigkeit: präsent sein, fokussiert und ausgerichtet handeln. Ob mit oder ohne Yoga- und Golf-Erfahrung, diese Kombination bringt Dich zurück in Deinen Körper.



WEIBLICH & GANZHEITLICH

Erkenne Deine destruktiven Prägungen und Muster und richte Dich neu aus – durch unsere **Coaching-Sessions** lernst Du, „out of the box“ zu denken und alte Denkmuster aufzubrechen.



COMMUNITY & INSPIRATION

Finde **Austausch**, **Fokus** und **Verbundenheit** mit anderen selbständigen Frauen, die ähnliche Wege gehen – ein Raum, in dem Inspiration, Mut und **Weiblichkeit** gemeinsam Klarheit entstehen lassen.



DAS ERWARTET DICH

DAY 1 - Sonntag 9 Uhr

Welcome und Yoga
Session mit Kate & Sara

Frühstück

Holistic Business
Coaching-Session mit
Sara im Heitlinger Hof

Spaziergang zum
Restaurant Albatross &
Gemeinsames Lunch

Check-In im Resort

Golf Session (Basic Level)
& anschließendes Dinner

DAY 2 - Montag 8 Uhr

Morning Yoga mit Kate

Frühstück

Golf Session (Basic Level)
mit Kate

Gemeinsames Lunch

Pause - *Me Time*

Nature Business
Coaching Session mit
Sara

Gemeinsames Dinner

DAY 3 - Dienstag 8 Uhr

Morning Yoga mit Kate

Frühstück

Abschluss Coaching
Session - Reflection
Circle mit Kate & Sara

Check-Out

Gemeinsames
Abschluss-Lunch

Abschluss um 15 Uhr

Good Bye

DEINE COACHES

Sara Gumb



Zertifizierter Systemischer Business
Coach (DBVC) & Holistic Nature Coach

Kate Floss



ehemalige Golf-Nationalspielerin, PGA-
Professional & zertifizierte Yoga-Lehrerin



DAS IST IM RETERAT ENTAHLTEN

- 2 Übernachtungen im Heitlinger Hof Hotel (Standardzimmer inkl. Buffet-Frühstück)
- Voll-Verpflegung während des gesamten Retreats (Frühstück, Mittagessen, Abendessen sowie gesunde Snacks)*
- Wasser wird während der Sessions bereitgestellt
- 3 x Holistic Business Coaching mit Sara Gumb
- 3 x Vinyasa Yoga mit Kate Floss
- 2 x Golf Sessions speziell für Anfängerinnen mit Kate Floss
- Golfschläger und Bälle
- Goodie-Bags, exklusiv für HER GROUND gestaltet – kleine Überraschungen, die Dir Freude bereiten
- HER GROUND Worksheets und individuelle HER GROUND Audi-Meditation für zu Hause
- Integration-Call im Anschluss des Retreats

**Getränke beim Mittag- und Abendessen sind nicht inkludiert*

PREIS

979,- €* im Doppelzimmer

81,- €* Aufpreis für Einzelzimmer

*inkl. Mwst.



DATUM

Sonntag, den 12. Juli bis Dienstag, den 14. Juli 2026

BEGINN: 9 UHR

ENDE: 15 UHR

Wir freuen uns auf Dich!

FRAGEN

Hast Du noch **Fragen?**

Dann kontaktiere uns direkt:

Kate: 0157 74037086

Sara: 0162 9134556



www.golfair.co

SARA GUMB
HOLISTIC HEALTH COACHING

www.sara-gumb.de



HEITLINGER
GOLF RESORT