



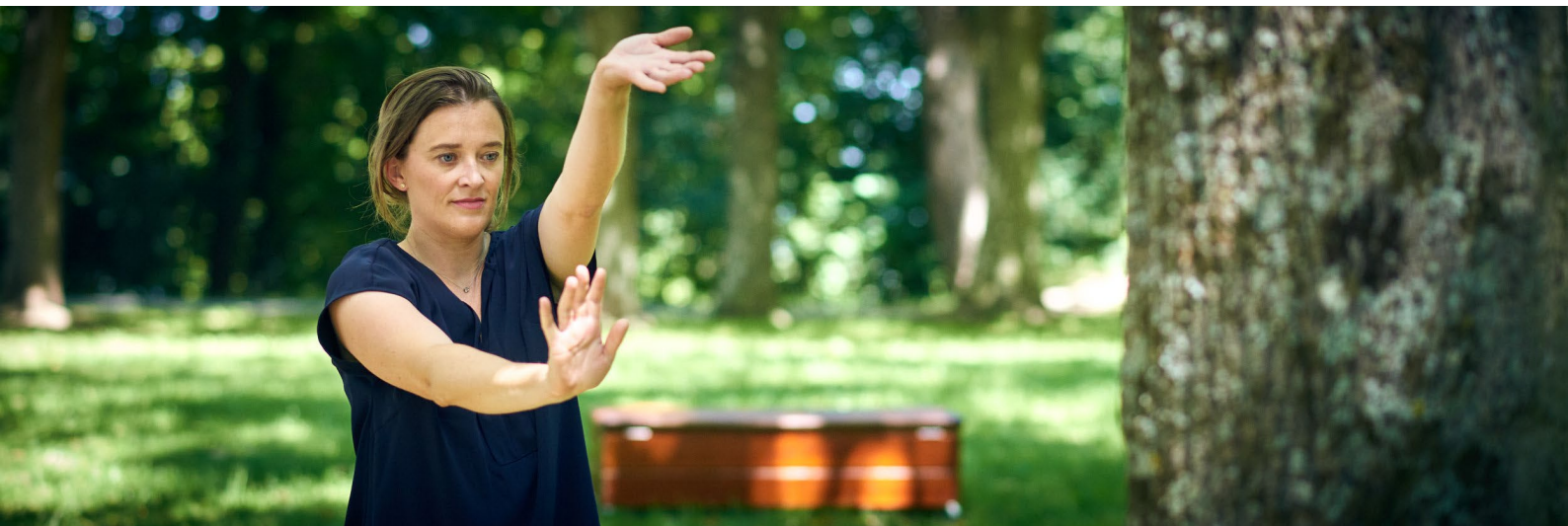
ANGELA MENDE

Coaching • Qi Gong • Aufstellungen

Termine 2025 | Villa Schindler, Gardasee

12. bis 17. April

20. bis 25. September



## Rebalance yourself

Ein 5-Tages-Qi Gong-Retreat am Gardasee

Mit Angela Mende

Du sehnst dich nach Entspannung und einer erholsamen Auszeit? Du suchst einen Weg zu innerer Balance und bist offen für neue Erfahrungswelten? Du möchtest deine Sorgen und Belastungen einmal zuhause lassen und dich im Wohlfühlen üben? Du hast den Wunsch, dich mental und körperlich zu stärken? Ob mit oder ohne Qi Gong-Erfahrung: Herzlich willkommen beim **Wellness-Qi Gong** mit **Angela Mende** in der malerischen **Villa Schindler am Gardasee!**

Dieser zauberhafte Ort könnte passender nicht sein, um inmitten der Genüsse deines **Gardasee-Urlaubs** in **drei bis vier entspannten Kurz-Sessions pro Tag in die Welt des Qi Gong einzutauchen**. Qi Gong, eine jahrtausendealte Tradition, tief in der TCM verwurzelt, verbindet konzeptionelle Körper- und Bewegungsübungen mit Elementen der Meditation, des Atmens und der Konzentration. In Kombination mit Affirmationen, Heillauten und Akupressur öffnen wir einen Raum der Selbstfürsorge und des Wohlbefindens.

KLARES HERZ • KLARER KOPF

angelamende.de



## ANGELA MENDE

Coaching • Qi Gong • Aufstellungen

2025 stehen in der **Villa Schindler** zwei Termine zur Auswahl:

### PRIMAVERA | DER SONNE ENTGEGEN

**12. bis 17. April 2025**

*Sich entwickeln. Sich öffnen. Den eigenen Bedürfnissen Raum geben.  
Sichtbar werden im eigenen Sein.*

### ESTATE AVANZATA | AUS DER FÜLLE SCHÖPFEN

**20. bis 25. September 2025**

*Sich selbst Gutes gönnen. Sich Erlaubnis geben.  
Aus der Fülle des Lebens schöpfen. Selbstfürsorge leben.*

Beide Retreats starten am Samstag mit einem lockeren Get-together am Abend (18 bis 19 Uhr) und enden am Donnerstag mit einer Abschluss-Session (11:30 bis 12:30 Uhr). An den übrigen Tagen praktizieren wir an unterschiedlichen Orten der Villa Schindler zu verschiedenen Zeitfenstern und gönnen uns *optional\** (wer mag) eine Stunde am Tag mit Spezialthemen:

				Sonntag: Yin & Yang, Wandlungsphasen Montag: Atemtechniken Dienstag: Meditation Mittwoch: Ernährung Donnerstag: „Was es noch braucht“
	8 - 8.30 Uhr	9.30 - 11 Uhr	11.30 - 12.30 Uhr*	18 - 19 Uhr
Ort Was	am Strand Qi Gong	im Garten Qi Gong	Raum 21 Spezialthemen	im Garten Qi Gong

Kurssprache: Deutsch

**Kosten Retreat: 390€ zzgl. 19% MwSt.**

(zzgl. Kosten für Unterkunft und Verpflegung in der Villa Schindler)  
Anmeldung Retreat & Zimmerbuchung: [booking@villaschindler.net](mailto:booking@villaschindler.net)

**Nicht vergessen, den Wunschtermin anzugeben.**  
Es gelten die Stornobedingungen der Villa Schindler.



## ANGELA MENDE

Coaching • Qi Gong • Aufstellungen

### IM URLAUB ZUHAUSE Natural Wellness in der Villa Schindler

Duftende Olivenbäume und schattenspendende Zypressen heißen die Gäste der Villa Schindler willkommen. Wer würde sich hier nicht sofort zuhause fühlen? Inhaberin Annamaria Brotto hat den 200 Jahre alten ehemalige Landsitz mit spektakulärem Blick auf den Golf von Manerba del Garda zu neuem Leben erweckt. 9 schöne Zimmer und 5 herrliche Ferienwohnungen mit lauschigen Balkonen oder privaten Terrassen versprechen entspanntes Urlauben.

Durch den romantischen Park mit Hängematten gelangen die Gäste zur privaten Liegewiese am Strand. Auch am Pool mit Seeblick lässt es sich vortrefflich faulenzeln. In der Halbpension sind wahre Gaumenfreuden inkludiert: Die köstliche, vegetarische Küche von Simona ist inspiriert von Rudolf Steiner sowie Elementen aus dem Ayurveda und der traditionellen chinesischen Medizin (TCM).



Seit kurzem hat sich die Villa Schindler zu einem Ort für Kreativität und Wellness entwickelt. Ein idealer Platz für ein Qi Gong-Retreat mit entspannten Sessions, die genug Freiraum fürs Schwimmen, Sonnen, Essen und Relaxen lassen. Übrigens: Martina, die rechte Hand von Annamaria Brotto, spricht genauso fließend Deutsch wie Italienisch, sodass sich deutsche Gäste in der Villa Schindler besonders wohlfühlen.

Die Anmeldungen für die Retreats 2025 laufen direkt mit der Zimmerbuchung über das Hotel Schindler: [booking@villaschindler.net](mailto:booking@villaschindler.net)  
Wir sehen uns am Gardasee!

### Über Angela Mende



Mit ihrem reichen Erfahrungsschatz als Wirtschaftspsychologin (M.Sc.) und Qi Gong-Lehrerin baut Angela die Brücke zwischen Coaching, Qi Gong und Aufstellungsarbeit. Seit 2014 selbstständig, lädt sie Menschen dazu ein, dem Leben zu vertrauen und offen zu sein für Veränderung und persönliches Wachstum. Angela öffnet einen Resonanzraum, um mit sich selbst in Kontakt zu kommen, hinzuschauen, sich zu erforschen, zu erkennen und selbst anzunehmen. Auf diesem Nährboden dürfen Leichtigkeit und authentisches Sein gedeihen.

Mehr Infos unter: [www.angelamende.de](http://www.angelamende.de)

### Kontakt

**Angela Mende** | Kastellstr. 16 | 76227 Karlsruhe | +49 (0) 172 10 10 151 | [mail@angelamende.de](mailto:mail@angelamende.de)  
**Villa Schindler** | [www.villaschindler.net](http://www.villaschindler.net) | [info@villaschindler.net](mailto:info@villaschindler.net) | Buchung: [booking@villaschindler.net](mailto:booking@villaschindler.net)

KLARES HERZ • KLARER KOPF

[angelamende.de](http://angelamende.de)