



**LISA GRUBER
EVENTS**

YOUR VIBE. YOUR TRIBE. YOUR MOMENT.

Networking next Level:

RESET & REFLECT

12.-15. November 2026 (Do-So)

Reflexion, Fokus und Selbstfindung:
Für Unternehmer, die tiefer gehen.

+49 160 9900 44 51

 lisa_gruber_events

 lisa-gruber-events.de



Reset & Reflect

TAG 1 - EINTAUCHEN



Du erreichst einen Ort, an dem sich Geschichte und Gegenwart im Einklang befinden. Alt und neu, Vergangenheit und Zukunft - eine Begegnung auf Augenhöhe. Dieser Raum ist keine Kulisse. Er ist Teil deiner Erfahrung.

Wir beginnen mit einer Atem-Session: ankommen, einfinden, dich selbst spüren. Das gemeinsame Dinner wird in Stille eingenommen.

+49 160 9900 44 51

 lisa_gruber_events

 lisa-gruber-events.de

Reset & Reflect

TAG 2 - WAHRNEHMEN

Wo der Raum still bleibt, beginnt etwas in dir zu sprechen.

Du tauchst tiefer ein in die umgebende Stille – und in die, die in dir entsteht. Zwischen Bewegung und Ruhe beginnt sich ein feiner Raum zu öffnen: für das, was da ist, ohne es zu verändern. Aktive Gedanken werden leiser, Empfindungen klarer, dein Blick nach innen weitet sich.

Wir beginnen den Tag mit einer belebenden Breathwork-Session, die dich wach werden lässt: im Körper, im Geist, im Moment. Im anschließenden dynamischen Vinyasa Yoga kommst du in einen kraftvollen Fluss, der dich gleichzeitig erdet und öffnet. Bewegung wird zu einem Mittel, dich selbst bewusster zu spüren.

+49 160 9900 44 51

 lisa_gruber_events

 lisa-gruber-events.de

Reset & Reflect

TAG 2 - WAHRNEHMEN

In der Meditation richtest du deine Aufmerksamkeit nach innen und stärkst deine Fähigkeit, präsent zu bleiben. Du lernst, Gedanken kommen und gehen zu lassen, ohne dich in ihnen zu verlieren, und entwickelst ein feineres Gespür für deine inneren Prozesse.

Beim achtsamen Wandern in der Natur verlangsamt sich dein Tempo weiter. Schritt für Schritt entsteht Raum für die leisen Zwischentöne: das, was im Alltag oft überhört wird. Außen und innen beginnen sich miteinander zu verbinden.

In der angeleiteten Selbstreflexion wendest du dich bewusst deinen eigenen Themen zu. Du hältst inne, beobachtest, erkennst erste Muster. Ohne Druck, ohne Bewertung. Nur mit der Einladung, ehrlich hinzuschauen.



“

Manche Räume stellen
keine Fragen - und
geben doch Antworten.

+49 160 9900 44 51

 lisa_gruber_events

 lisa-gruber-events.de

Reset & Reflect

TAG 3 - ERKENNEN

Aus der Stille heraus entsteht Klarheit. Was zuvor nur vage spürbar war, beginnt sich zu ordnen. Gedanken werden ruhiger, dein Blick wird weiter und präziser. Du erkennst Zusammenhänge, wo vorher vielleicht nur ein diffuses Gefühl war.

Der Tag lädt dich ein, noch tiefer loszulassen. In Yoga Nidra und hypnotischem Schlaf erfährt dein Körper eine Form von Regeneration, die über das Gewohnte hinausgeht. In kurzer Zeit entsteht ein Zustand tiefer Ruhe, in dem sich Spannungen lösen und das Nervensystem neu ausbalancieren kann.

Reset & Reflect

TAG 3 - ERKENNEN

Auf dieser Grundlage öffnet sich ein Raum für Verstehen. Du erhältst Einblicke in die Neurophysiologie deines Körpers und lernst, wie eng Gedanken, Emotionen und körperliche Prozesse miteinander verbunden sind. Kleine, alltagstaugliche Impulse zeigen dir, wie du dieses Wissen bewusst für dich nutzen kannst.

In der Kakao-Zeremonie trittst du in einen sanften, achtsamen Kontakt mit deiner emotionalen Ebene. Was sich zeigen möchte, darf nun auftauchen. Oft entstehen gerade hier jene leisen, präzisen Erkenntnisse, die nicht erzwungen werden können.

So verbinden sich Erfahrung und Wissen, Körper und Geist, Gefühl und Klarheit. Was sich zuvor angedeutet hat, verdichtet sich. Ein inneres Sortieren beginnt: ruhig, kraftvoll, ganz aus dir heraus.



“

Der richtige Ort nimmt
dir nichts ab.

Aber er macht alles möglich.



Reset & Reflect

TAG 4 - ENTFALTEN

Der letzte Morgen beginnt ruhig, getragen von dem, was in den vergangenen Tagen gewachsen ist. Beim Frühstück spüren wir gemeinsam nach und tauschen unsere Gedanken aus.

Ein kleiner Spaziergang durch die Novemberlandschaft gibt nochmals Raum zum Nachklingen deiner Erkenntnisse, deiner Ruhe, deiner inneren Weite.

Was du hier erfahren hast, darf nun seinen Weg in deinen Alltag finden. Ein Moment des Innehaltens, bevor du weitergehst: bewusst und getragen von deiner eigenen Achtsamkeit.

Reset & Reflect ÜBERBLICK

Vier Tage Reflexion, Fokus und Selbstfindung für UnternehmerInnen.

Inklusivleistungen:

- Kuratierte Unternehmergruppe
- 3 Übernachtungen im
*****Neumühle Resort & Spa
- Hochwertiges Frühstück und
3-Gang-Gourmet-Dinner
- Nutzung des Wellnessbereichs
- Programm unter professioneller
Anleitung eines erfahrenen
Psychologen und Yogalehrers
 - Vinyasa Yoga
 - Meditation
 - Yoga Nidra
 - Basiswissen Neuropsychologie
 - Mindful Hiking
 - Kakao-Zeremonie
 - Angeleitete Selbstreflexion

EUR 3.000,00 netto p.P.

**Organisatorisch notwendige Änderungen vorbehalten.*



LISA GRUBER
EVENTS

YOUR VIBE. YOUR TRIBE. YOUR MOMENT.

JETZT ANMELDEN.

 +49 160 9900 44 51

 anfragen@lisa-gruber-events.de

 lisa-gruber-events.de/kontakt