

re-connect

Das transformierende Outdoor-Retreat

dive deep

let go

open up

connect

feel

transform

celebrate

integrate

09.-10. Mai 2026

Nähe Welzheim

www.changeandrise.de

An diesem Wochenende bist du eingeladen, dich wieder mit deinen Wurzeln zu verbinden. Mit deinem wahren Selbst, der Intuition & inneren Stimme, mit Körper & Geist und deiner Wahrheit.



Auf einer privaten Waldlichtung mit überdachter Workshop-Plattform, Feuerstellen, Häuschen mit Küche, Komposttoilette, einer frischen Quelle in der Nähe und natürlich umgeben von Wald & ganz viel toller Natur - ein absolut magischer Ort!

**Ich führe dich achtsam durch viele
abwechslungsreiche Angebote & Übungen.**

**Allesamt mit dem Potential tiefgreifender und
nachhaltiger Erfahrungen sowie authentischer,
echter Verbindungen -
mit dir Selbst, Anderen, Mutter Natur und Spirit.**

Unter anderem erwartet dich:

Kakao-Zeremonie

Vision-Quest

Schamanisches Feuer-Ritual

Ecstatic Dance

Meditationspraxis

Sharing-Circle

Deep Inquiry

Breathwork

Wald- und Eisbaden

Plant Medicine

Tiefe innere Einkehr

www.changeandrise.de

Du übernachtest entweder in einer einzigartigen Schlafbox aus Holz, einem Zimmer im kleinen Häuschen oder deinem eigenen Zelt/Camper. Gerne aber auch einfach unter der Plane auf der Plattform - direkt am Lagerfeuer mit dem freien Himmel und den funkelnden Sternen über dir.



Es gibt frisch zubereitete, warme, leckere, vollwertige und vegane Mahlzeiten sowie ausreichend Quell-Wasser, Snacks und Obst - alles selbstverständlich in Bio-Qualität.

*“Das Wochenende hat vor allem eines in mir bewirkt:
Ich bin mir selbst auf tiefster Ebene begegnet. Ich
wurde gesehen! Gesehen, wer ich wirklich bin in meiner
tiefsten Essenz. Und das hat eine so intensive Resonanz
in mir ausgelöst, dass ich es auch endlich selber sehen
und glauben konnte.*

*Und es hat mir sehr viel Mut und Energie gegeben,
endlich mehr und mehr mich zu zeigen, mit allem was
ich bin und was ich zu geben habe. Die negativen
Gedankenspiralen sind deutlich leiser, ich werde
seltener getriggert, ruhe in mir selbst. Und das alles ist
das Ergebnis von "Re-Connect", unfassbar, was an nur
einem Wochenende entstehen kann.*

*Das Programm war vollgepackt mit vielseitigen
Angeboten, welche sehr ganzheitlich ausgelegt waren:
Der Körper wurde aktiviert, der Geist angeregt, die
Seele berührt, das Herz geöffnet. Diese Symbiose war
magisch und hat meine transformative Erfahrung
ermöglicht. Und ein riesiger Faktor war auch die Ruhe,
Sicherheit und emphatische Führung, die Jens uns
geschenkt hat. Denn nur in einem solchen Rahmen kann
ich mich wirklich tief auf mich, die Übungen und die
Teilnehmer einlassen. Aus tiefstem Herzen: Danke!”*

“Ich bin noch immer tief berührt und beseelt und staune über meinen aktuellen Zustand. Ich trage eine lange nicht mehr erlebte innere Ruhe in mir, lasse mich von Dingen, die mich stören, deutlich weniger stressen und habe immer wieder Momente, in denen ich ein richtiges Hochgefühl wahrnehmen kann. Dann tanze und hüpfе ich herum und bin einfach glücklich und ganz bei mir.”

“Vielen Dank für dieses wunderbar verändernde Wochenende. Der Platz, die Menschen und die gesamte Energie hat mich und mein System tief berührt.

Das in so wenigen Stunden, so tiefe Verbindungen entstehen können, damit habe ich nicht gerechnet und auch dafür, aus tiefsten Herzen, ein Dank an jeden einzelnen von euch.

Und Jens an dich: danke fürs Raum geben und halten. Danke für deine Art wie du durch dieses Wochenende geführt hast. Nie laut, immer in Ruhe und doch weisend.”



re-connect

Ort:

**Nähe 73642 Welzheim
(genaue Location folgt nach Anmeldung)**

Zeit:

**Samstag, 09.05.2026, 11 Uhr
bis Sonntag, 10.05.2026, 14 Uhr**

TN-Zahl:

Begrenzt auf 11 Personen

Kosten:

220 € all inclusive

Anmeldung:

Email: cr-coaching.info@web.de

Mobil: 0177 7597361

Infos:

www.changeandrise.de

*“Ich freue mich, Dich durch dieses transformierende
Wochenende zu begleiten und verlässlich an Deiner
Seite zu sein, während Du Dich auf die Reise zurück
zu Deinen Wurzeln begibst!”*

Über mich:

**Trauma-informierte psychologische Beratung
Achtsamkeit & Meditations-Lehrer
Systemisches Coaching
Somatic Experiencing
EMDR Therapie
Breathwork- & Plant Medicine Facilitator
Integration-Practitioner
Langjährige spirituelle Praxis
Schamanische Arbeit
Law of One Student**

Dein

Jens Czechtizky

www.changeandrise.de

