

NAMIBIA · 2026

# Return to Presence.

RECONNECT · RESET · CREATE

**DATES**  
30 August - 6 September 2026

**LOCATION**  
Boscia African Farm

“

„Eines Tages wirst Du keine Zeit mehr haben für die Dinge, die Du immer tun wolltest. Tu sie jetzt.“

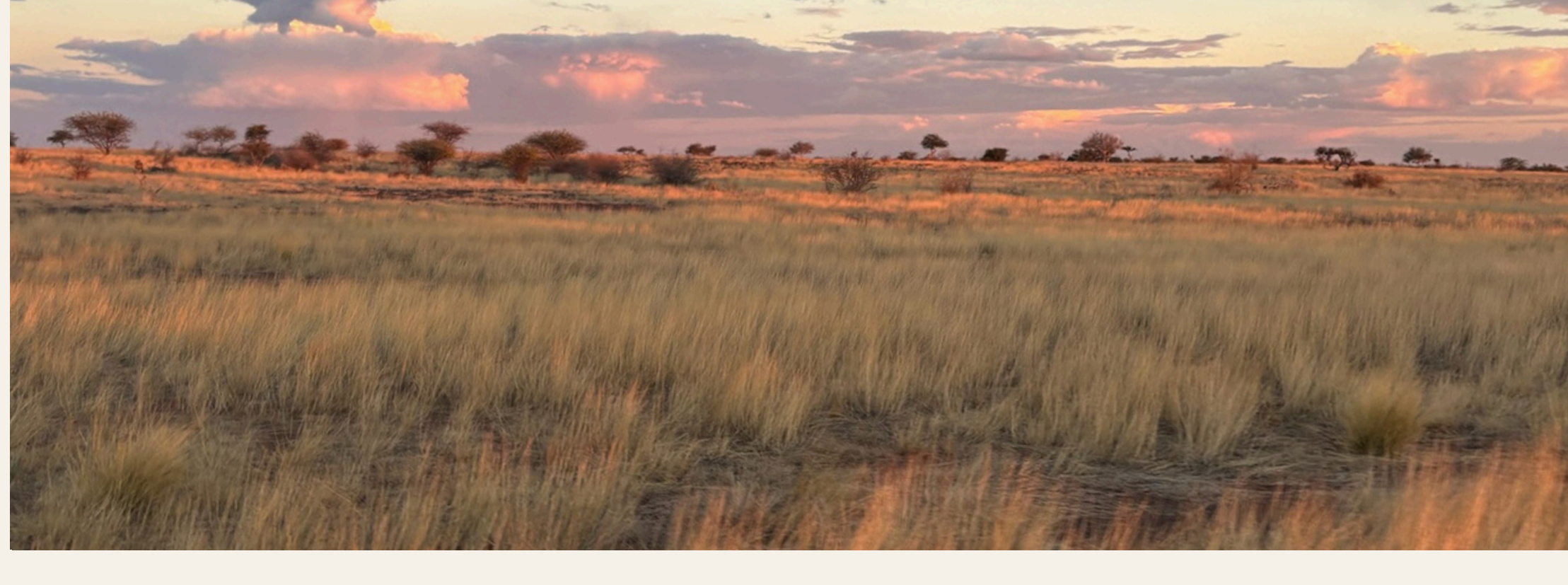
— PAULO COELHO

## DIE EINLADUNG

### Eine Reise zurück zu *dir selbst*

Der Alltag läuft — aber innerlich sehnst du dich nach mehr. Nach einem Moment zum Durchatmen. Nach Zeit nur für dich. Wir laden dich ein zu einem 7-tägigen Retreat in Namibia, eingebettet in eine Reise von 9 Tagen. An- und Abreise individuell.

RETREAT AUF DEUTSCH



## FÜR WEN DIESE REISE IST

### Für dich, wenn du:

- dir bewusst Zeit für dich nehmen möchtest - fern vom Alltag, in echter Ruhe
- dich selbst tiefer kennenlernen und dir wieder näherkommen willst
- spürst, dass Selbstführung bei dir beginnt - nicht im Außen
- wieder klarer fühlen möchtest, was dir wirklich entspricht
- dir Raum wünschst, um innezuhalten, zu reflektieren und bei dir anzukommen
- offen bist für neue Perspektiven, Impulse und innere Klarheit

### Du musst nichts verändern wollen. Aber du *darfst dich neu entdecken*

Und vielleicht entsteht genau daraus etwas Neues – für dein Leben. Privat oder beruflich.

Was du mitnimmst, ist mehr als eine Erinnerung:

- ein klareres Gefühl für dich selbst
- neue innere Ausrichtung
- konkrete Impulse und Werkzeuge für deinen Alltag

Du brauchst keine Vorerfahrung. Nur die Bereitschaft, dir selbst ehrlich zu begegnen.

## WAS DICH ERWARTET

### 7 Tage. *Echter Raum.*

Wir arbeiten nicht nach einem starren Retreatplan. Wir schaffen einen lebendigen Raum, in dem sich entfalten darf, was gerade wesentlich ist.

#### EIN ZUSAMMSPIEL AUS:



#### Meditation & Atemarbeit

Tägliche Meditationen bei Sonnenaufgang. Systemische Impulse & Reflexion



#### Purpose-Arbeit

Werte, Bedürfnisse, Klarheit — Ausrichtung auf deinen inneren Kompass



#### Natur & Weite

Walks & Safaris in der Wildnis. Inmitten der Weite und Stille Namibias



#### Gruppenarbeit & Austausch

Transformative Prozesse. Abende am Feuer unter dem Sternenhimmel.



#### Energearbeit

Achtsamkeit und Körperwahrnehmung. Embodied practice



#### Stille & Integration

Freie Zeit für dich - zum Innehalten, Spüren und einfach Sein



## DEINE BEGLEITERINNEN

### Zwei Herzen. *Eine Mission.*

#### Stefanie Combüchen

HOLISTIC LIFESTYLE & SOUL COACH

Meditation, Atemarbeit, Movement, somatische Methoden für nachhaltige persönliche Entwicklung. Stefanie glaubt daran, dass echte Transformation entsteht, wenn Körper, Geist und Seele in Einklang kommen.

#### Judith Helmig

COACH & MENTORIN FÜR POTENZIALENTFALTUNG & KLARE AUSRICHTUNG

Systemisches Coaching, Changemanagement, fundierte Methoden für nachhaltige persönliche Entwicklung. Judith begleitet Menschen dabei, ihre ureigene Stärke zu entdecken und konsequent zu leben.

Uns verbindet die Überzeugung: Alles, was du suchst, liegt bereits in dir.

## DIE REISE

### Alles, was du *wissen* musst

#### DAUER

**7 Tage Retreat**  
insgesamt 9 Tage mit An- und Abreise

#### GRUPPE

**6-12 Personen**  
Kleine Gruppe, persönliche Atmosphäre

#### UNTERKUNFT

**Boscia African Farm**  
Individuell buchbar (ab ca. €80/Nacht)

#### VERPFLEGUNG

**Frische, regionale Bio - Küche (auch vegan und vegetarisch)**  
Täglich auf der Farm

#### ANREISE

**Individuell**  
Wir unterstützen gerne

#### SPRACHE

**Deutsch**

## DEINE INVESTITION

€2000

RETREATGEBÜHR

INKLUSIVE:

- 7 Tage geführtes Retreat mit Stefanie & Judith auf der Boscia African Farm
- Tägliche Sessions, Meditationen & Beileitung
- 1:1 Coaching mit Judith
- Cocooning Session mit Stefanie
- Safaris & Naturerlebnisse
- Zeit für dich und Integration

#### NICHT ERHALTEN:

- Unterkunft (individuell buchbar, gerne Unterstützung auf Anfrage)
- An- & Abreise (individuell buchbar, gerne Unterstützung auf Anfrage)

# Vielleicht ist genau *jetzt* dein Moment

Namibia verändert dich nicht über Nacht. Aber es öffnet dir den Raum, dich selbst wieder zu hören. Und manchmal ist genau das der Anfang von allem.

[JETZT DEINEN PLATZ SICHERN](#)

Begrenzte Plätze - [info@el-cascada.de](mailto:info@el-cascada.de) - [coaching@judithhelmig.de](mailto:coaching@judithhelmig.de)