



RETREAT REISE MONGOLEI

25. – 30. September 2023

Eine unvergessliche Coaching-Reise in eines der
faszinierendsten Länder der Welt - und zu dir selbst.

Von und mit Sonja Piontek



EINE KRAFTVOLLE REISE ZU DIR SELBST

Ich freue mich von Herzen, dich bei der Coaching-Retreat-Reise in die Weite der magischen Mongolei und zu dir selbst begrüßen zu dürfen.

Wir leben in einer Zeit großer Herausforderungen und vielfältiger Chancen. Gerade jetzt ist der Blick aufs Wesentliche daher umso wichtiger:

**Wer bist du und was macht dich glücklich?
Wo stehst du in deinem Leben?
Was wünschst du dir für deine Zukunft?
Wie kommst du dahin?**

Diese einmalige Coaching-Retreat-Reise bietet dir hierfür genau die richtigen **Impulse**. Die Symbiose aus schier endloser Weite und Ruhe der mongolischen Steppe, die inspirierende Kultur der Nomaden sowie tägliche Coaching Sessions ermöglichen dir die Reise zu dir selbst für ein **erfüllteres Leben** mit mehr **Leichtigkeit** und **Zufriedenheit**.

Das hierfür sehr bewusst gestaltete Programm verschafft den notwendigen **Freiraum**, dein Leben und deine Gewohnheiten aus einer neuen **Perspektive** zu betrachten. Die inspirierenden Sessions geben dir die **Anregungen** und **Werkzeuge**, die du zur **Umsetzung** brauchst.

Gönne dir diese Reise und breite deine Flügel aus – für dich!



WARUM MONGOLEI?

Die Mongolei ist eines der letzten (fast) **unberührten Länder** der Welt und eine der großen **Bucketlist** Destinationen. Vor allem aber ist die Mongolei ein echtes **Seelenland**, in dem du deine Flügel weit ausbreiten kannst.

Die Mongolei ist bekannt für die schier **endlose Weite** der Steppe, ihre sagenhafte **landschaftliche Schönheit** und den so einzigartigen und friedlichen Lebensstil der **Nomaden**. Mehr als ein Drittel der Bevölkerung lebt noch heute nomadisch oder halbnomadisch, weit verteilt in der Landschaft in Rund-Zelten, sogenannten Ghers.

Mit über **250 Sonnentagen** im Jahr wird die Mongolei auch gerne als das Land des endlosen blauen Himmels bezeichnet.

Die Mongolei ist das am dünnsten besiedelte Land der Welt – **Ruhe, Weite** und **Frieden** sind für Körper und Seele omnipräsent.



ACHTSAMKEIT

Achtsamkeit ist das natürliche Gegengift gegen Sorgen, Stress, Frust und Wut. Sie steht dafür, im Hier und Jetzt zu sein, körperlich wie auch mental, das Leben und die Welt zu **beachten**, wie sie gerade sind. Es geht um die Bereitschaft, den Moment anzunehmen. In einfachen Worten ist Achtsamkeit die Fähigkeit, das **Leben bewusst zu erleben** und **nicht zu verpassen**. Ein achtsames Leben zu führen, bedeutet aber auch, das Leben und sich selbst zu **achten**, also **wertzuschätzen**. Dementsprechend gehört zu einem achtsamen Leben dazu, auf sich selbst zu hören und im Sinne der **Selbstliebe** für sich selbst da zu sein. Dies gelingt jedoch nur, wenn du weißt, wer du bist und was dir guttut.

DIE BENEFITS DIESER REISE

Auf dieser Reise geht es um dich und dein Leben, und darum, dass du dauerhaft glücklicher wirst! Aber keine Angst, dazu musst du weder dein Leben auf den Kopf stellen, noch Koffer packen, geschweige denn alles hinter dir lassen. Ganz im Gegenteil. Was du auf dieser Retreat-Reise lernen darfst ist Folgendes:

- Du wirst **dich** deutlich **besser kennen** und **schätzen lernen**
- Du wirst **Klarheit** darüber erlangen, was dich wirklich **glücklich macht** und wie du dies erlangst
- Du wirst lernen, dir mit **kleinen, einfachen Schritten** ein leichteres und zufriedeneres Leben aufzubauen
- Es wird dir schon bald gelingen, **im Alltag glücklicher** zu sein
- Du wirst die **Sorgen** und **Schwere** des **Alltags** sukzessive verringern
- Du wirst realisieren, dass du **Flügel** hast und lernen, **wie du diese ausbreiten kannst**



SONJA PIONTEK – GASTGEBERIN UND COACH

Die **BUNTE** bezeichnet Sonja Piontek als „**Powerfrau mit Herz und Verstand**“. Sonja hat einen beeindruckenden, jedoch bei weitem nicht immer einfachen Lebensweg hinter sich. Die sympathische Münchnerin blickt auf eine internationale Konzernkarriere zurück, hat in sechs Ländern gelebt, sich erfolgreich selbständig gemacht und ist leidenschaftliche Autorin. 2020 war ihr persönliches Krisenjahr: sie verliert ihr ungeborenes Kind, ihren Partner und kurz darauf durch Covid-19 all ihre beruflichen Aufträge. Eine Multi-Traumatisierung par excellence. Doch Aufgeben kommt für sie nicht in Frage. Sonja Piontek besinnt sich auf ihre **innersten Stärken**, fasst neuen Lebensmut und arbeitet sich Schritt für Schritt aus dem tiefen Tal der Tränen heraus. Der **Phönix**, der aus der Asche aufsteigt und die hierfür so notwendige **Achtsamkeit** werden zum Symbol für ihr Leben und integraler Teil ihres Wirkens und Tuns. Sonja begleitet diese Reise persönlich und hat das Coaching hierfür speziell entwickelt.

Über die bemerkenswerte Kraft der Achtsamkeit hat sie im Juni 23 ein Buch veröffentlicht. „**ICH – Mein Workbook für mehr Achtsamkeit**“ ist ein effektiver Wegweiser für mehr Zufriedenheit im Leben, ein Rezeptbuch zum Glücklichein. Das Vorwort ist von keinem Geringeren als **Veit Lindau**.

„Powerfrau mit Herz und Verstand“
BUNTE

„So wertvoll und zeitgemäß! Danke für dieses wundervolle und hilfreiche Workbook.“

LAURA MALINA SEILER

„Unbedingt lesenswert!“
GRETA SILVER

„Dieses Buch ist eine wertvolle Investition in dich, dein Glück und auch in unser aller Zukunft.“

VEIT LINDAU



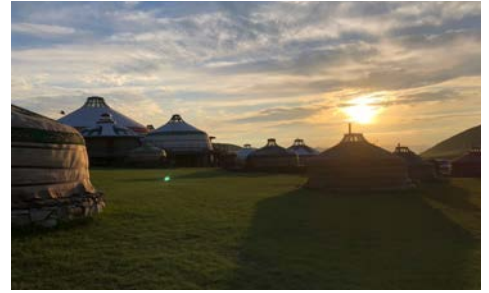
SONNENKIND REISEN

Organisiert wird diese außergewöhnliche Coaching-Retreat-Reise von Sonja Pionteks mehrfach preisgekrönter Agentur Sonnenkind mit Büros in Singapur und München. Als "Best Boutique Travel Agency" und "Company of the Year" genießt Sonnenkind das Vertrauen führender Marken sowie internationaler Reisender. Sonnenkind ist vor allem für die unvergesslichen Reise-Erlebnisse und die tiefgreifenden Coaching-Reisen bekannt. Mehr zu Sonnenkind unter: www.sonnenkind-reisen.de



TAG 1 – WILLKOMMEN

- Ankunft am Flughafen Ulaanbaatar (morgens)
- Fahrt zum traditionellen Gher Camp
- **Session 1: Intro, Zielsetzung**
- Mittagessen im großen Gemeinschafts-Zelt
- **Session 2: Wer bin ich & wo komme ich her?**
- **Session 3: Wo stehe ich in meinem Leben?**
- Gemeinsames Abendessen
- Übernachtung im Gher Camp



TAG 2 – CHINGGIS KHAAN

- Yoga in der Natur gefolgt von Frühstück
- Besuch der größten Reiterstatue der Welt - des legendären Mongolenführers **Chinggis Khaan**
- **Session 4: Wo will ich hin? Ziele und Vision**
- Fahrt in den Terelj National Park
- **Session 5: Visualisierung**
- Abendessen im Gher Camp
- Übernachtung im **Terelj National Park**



TAG 3 – TERELJ NATIONAL PARK

- **Session 6: private Meditation** mit buddhistischem Mönch im Aryapala Kloster
- Picknick Mittagessen in der Natur
- Besuch einer kasachischen Adlerjäger Familie
- **Session 7: Wie kann ich meine Flügel ausbreiten, was hält mich zurück?**
- Abendessen im wunderschönen Gher Camp
- Übernachtung im Terelj National Park



TAG 4 – BEI DEN NOMADEN

- Heute wartet ein einmaliges Erlebnis auf uns: ein Tag bei einer nomadischen Familie mit tiefen Einblicken in das Leben und die Traditionen dieses friedlichen Volkes
- **Session 8: Was bedeutet Achtsamkeit?**
- **Session 9: Wie werde ich achtsamer mit mir?**
- Gemeinsames BBQ Fest mit den Nomaden
Übernachtung im nahegelegenen Gher Camp



TAG 5 – GUN GALUUT

- Wir genießen den Vormittag und Yoga im wunderschönen Gun Galuut Nature Reserve
- **Session 10: Dankbarkeit**
- Gemeinsames Mittagessen
- **Session 11: Wie integriere ich das Gelernte?**
- Fahrt nach Ulaanbaatar
- **Session 12: Abschluss-Session**
- Abendessen und Übernachtung in der Stadt



TAG 6 – AUF WIEDERSEHEN

- Transfer zum Chinggis Khaan Airport
- **Abschied** von der **magischen Mongolei**
- Was wir mitnehmen von dieser Reise: **Klarheit, Inspirationen, Impulse, Vertrauen**, neue Freundschaften, tiefe kulturelle Einblicke und tief berührende **Herzens-Momente** und vor allem konkrete **Handlungsschritte** zum **erfüllteren Leben**





TOUR DETAILS

Die Coaching-Retreat-Reise in die Mongolei ist die perfekte Kombination aus unvergesslichen Erlebnissen, tiefen kulturellen Einblicken, atemberaubender landschaftlicher Schönheit und wirkungsvollem Coaching.

Im Reisepreis enthalten

- Kennenlern- und Vorbereitungs-Session online vor der Reise
- Persönliche Begleitung und tägliche Coaching Sessions durch Sonja Piontek
- Yoga Sessions durch zertifizierte Yogalehrerin Marina zum Start in den Tag
- Online Follow-Up-Session nach der Reise
- Unterkunft in traditionellen, komfortablen Gher Camps
- Unterkunft in einem 4-Sterne Hotel in Ulaanbaatar für die letzte Nacht
- Frühstück, Mittagessen, Abendessen und Snacks
- Wasser, Soft Drinks, Kaffee, Tee
- Alle Landtransporte während der Reise, einschließlich Flughafen-Shuttle
- Besuch der Chinggis Khan Statue, des Terej National Parks, einer kasachischen Adlerjäger Familie, des Aryapala Bergklosters und des Gun Galuut Nature Reserve sowie intensive Begegnungen mit der nomadischen Familie

Nicht im Reisepreis enthalten

- Flug nach Ulaanbaatar
- Reise- und Krankenversicherung, ggf. Visa (nicht relevant für Deutsche)
- Getränke (außer Wasser, Soft Drinks, Kaffee, Tee), Souvenirs, Trinkgelder, etc.

Reisepreis

Zur Veröffentlichung von Sonjas neuestem Buch „**ICH – Mein Workbook für mehr Achtsamkeit**“ bieten wir diese Retreat Reise **einmalig** zum **Sonderpreis** an. Die Teilnahme ist auf 15 Personen **limitiert**.

- Preis pro Person im Doppelzimmer
- Einzelzimmerzuschlag

~~7.800 EUR~~ **5.800 EUR**
480 EUR

FAQs

Benötige ich ein Visum?

Deutsche benötigen kein Visum, Reisepässe müssen jedoch mindestens sechs Monate gültig sein. https://en.wikipedia.org/wiki/Visa_policy_of_Mongolia

Wie ist das Wetter Ende September?

Ende September ist Herbst in der Mongolei und eine wunderschöne, sehr sonnige Reisezeit. Tagsüber ist es nicht zu heiß, nachts kann es kühl werden.

Hat Sonnenkind Erfahrung in der Mongolei?

Sonja Piontek und Sonnenkind Reisen verfügen über umfangreiche Erfahrung in der Mongolei und ein großes Netzwerk an lokalen Partnern und Freunden.

Wie viele Plätze stehen zur Verfügung?

Um die bestmöglichen Coaching-Ergebnisse zu ermöglichen, ist die Teilnehmerzahl bewusst auf 15 Personen limitiert.

Wie kann ich mich für diese Reise anmelden?

Um eine möglichst stimmige Gruppe an Teilnehmern zusammenzustellen, erzähl uns ein wenig zu dir. Dies ist in wenigen Schritten möglich:

<http://tiny.cc/Mongolei23>

Kann ich meinen Partner/Ehepartner und Freunde mitbringen?

Ja, du bist herzlich eingeladen, deine(n) Partner(in) / Ehepartner(in) oder Freunde mitzubringen, solange sie einen passenden Mindset und Spirit haben.

Wie geht es weiter?

Triff für dich die Entscheidung, dass du diese Retreat Reise machen möchtest und bewirb dich unter: <http://tiny.cc/Mongolei23>



**SEI DABEI!
BREITE DEINE FLÜGEL AUS
UND FLIEGE LOS!**



**Noch Fragen?
info@sonjapiontek.com**