

GLÜCK BEGINNT AUF DEM TELLER

26. bis 28. Oktober 2027



Mood-
Food-Retreat
am Störitzsee

Wohlfühlen durch bewusste
Ernährung, Natur und Achtsamkeit.

GLÜCK BEGINNT AUF DEM TELLER

Wohlfühlen durch bewusste Ernährung, Natur und Achtsamkeit.

Essen kann mehr als satt machen.

Unsere Ernährung beeinflusst Energie, Konzentration und Stimmung stärker, als viele Menschen denken. Im Störitzland verbinden wir deshalb gutes Essen mit Natur, Bewegung und Zeit zum Durchatmen.

In diesem Retreat kochen wir gemeinsam einfache, gesunde Gerichte und entdecken, wie Lebensmittel unser Wohlbefinden unterstützen können. Gleichzeitig erleben Sie die besondere Atmosphäre des Störitzsees.

Dieses Retreat ist eine Einladung, den eigenen Alltag für ein paar Tage hinter sich zu lassen, neue Energie zu sammeln und Genuss wieder bewusst zu erleben.

Das erwartet Sie

- 3-Tages-Programm mit 2 Übernachtungen
- Einführung in Mood-Food und Ernährung
- gemeinsames Kochen einfacher, gesunder Gerichte
- Fermentieren und natürliche Lebensmittel
- Bewegung in der Natur am Störitzsee
- Achtsamkeits- und Entspannungsübungen
- gemeinsames Essen und Austausch
- praktische Tipps für mehr Wohlbefinden im Alltag

Programmübersicht

- Dauer:
3 Tage/2 Übernachtungen
- Teilnehmer:
10 - 18 Personen
- Unterkunft:
komfortable Doppel- oder Einzelzimmer inkl. Bettwäsche
- ideal für:
Freundeskreise, Einzelpersonen und kleine Gruppen





Ablauf

- Ankommen & Einführung
Kennenlernen und Einstieg in Mood-Food-Retreat
- Naturzeit am See
Spaziergang, Waldbaden oder achtsames Gehen
- gemeinsames Kochen
Zubereitung gesunder, einfacher Gerichte
- gemeinsames Essen
Genuss und Austausch in der Gruppe
- Workshop Ernährung & Wohlbefinden
- Entspannung & Reflexion
Ruhe, Austausch und neue Perspektive

* inklusive Vollverpflegung

Frühbucherrabatt gültig bis 31.12.2026:

445 € im Doppelzimmer

495 € im Einzelzimmer

regulärer Preis:

495 € im Doppelzimmer

545 € im Einzelzimmer

Doppelzimmer nur bei Buchung von zwei Personen.

Warum dieses Retreat

Dieses Retreat bietet die Möglichkeit, zur Ruhe zu kommen, neue Energie zu tanken und die Verbindung zwischen Ernährung, Wohlbefinden und Natur neu zu entdecken. Durch gemeinsames Kochen, Bewegung am Störztsee und Impulse rund um Mood-Food erleben Sie, wie kleine Veränderungen zu mehr Balance und Lebensqualität beitragen können.

Leistungen und Kosten

- 2 Übernachtungen wahlweise in komfortablen Einzel- oder Doppelzimmern inkl. Bettwäsche
- Vollverpflegung während des Retreats
- alle Workshops und Programmpunkte
- Betreuung durch die Seminarleitung
- alle Zutaten für die Koch-Workshops

ab 445 € pro Person*



WIR ERWARTEN SIE

und freuen uns auf Ihren Besuch.



Anreise mit dem PKW

Nehmen Sie die Autobahnabfahrt Freienbrink vom Berliner Ring (A10). Fahren Sie in Richtung Fürstenwalde.

Fahren Sie an der Tesla-Fabrik vorbei und folgen Sie der Landstraße.

Biegen Sie nach ca. 3 km rechts in den asphaltierten Waldweg in Richtung Störitz ein und folgen der Ausschilderung zum Störitzland.

Anreise mit der Bahn

Mit dem Regionalexpress RE1 aus Richtung Berlin oder Frankfurt (Oder) kommend steigen Sie in Fangschleuse aus. Von dort bieten wir Ihnen auf Anfrage unseren Shuttleservice an.



Störitzland Betriebsgesellschaft mbH
15537 Grünheide OT Störitz
Telefon: +49 (0) 3362 6185
Fax: +49 (0) 3362 6167
E-Mail: info@stoeritzland.de
Internet: www.stoeritzland.events
Facebook: www.facebook.com/stoeritzland.events

Besuchen Sie uns online unter www.stoeritzland.events

[f](https://www.facebook.com/stoeritzland.events) [i](https://www.instagram.com/stoeritzland.events) /stoeritzland.events