

Raus aus dem Alltag, rein in die Kraft – ein neues Retreat-Angebot der Marienburg Apotheke Köln in der Provence

Achtsamkeit, Resilienz und bewusste Ernährung: Fünf Tage Auszeit für Körper, Geist und Seele

Unser Alltag ist häufig geprägt von hohen Anforderungen, Zeitdruck und einer Vielzahl von Aufgaben. Dabei kommen die eigenen Bedürfnisse oft zu kurz. Umso wichtiger ist es, innezuhalten, neue Kraft zu schöpfen und die eigene Gesundheit bewusst zu stärken.

Die Marienburg Apotheke Köln erweitert ihr Angebot deshalb um ein besonderes Präventionskonzept: In Zusammenarbeit mit der Bastide Les Chaberts in Taradeau, in der wunderschönen Provence, und Equine-assisted Coaching entstehen fünftägige Retreats, die ganz im Zeichen von Achtsamkeit, Resilienz und Burnout-Prophylaxe stehen.

Eine Auszeit, die nachhaltig stärkt

Die Retreats bieten Raum, Abstand vom Alltag zu gewinnen, zur Ruhe zu kommen und neue Perspektiven zu entwickeln. Ziel ist es, die mentale Gesundheit zu fördern, persönliche Kraftquellen zu entdecken und die Widerstandsfähigkeit gegenüber den Belastungen des Alltags zu stärken.

Im Mittelpunkt steht die Prävention stressbedingter Erkrankungen und die Frage, wie sich ein gesunder Umgang mit Herausforderungen dauerhaft integrieren lässt. Resilienz bedeutet dabei nicht, jeder Belastung standhalten zu müssen. Vielmehr geht es darum, eigene Grenzen wahrzunehmen, bewusster mit Stress umzugehen und das innere Gleichgewicht zu bewahren.

Individuelle Coachings helfen, persönliche Stressmuster zu erkennen, Gedanken zu ordnen und neue Klarheit zu gewinnen. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer lernen, eigene Bedürfnisse bewusster wahrzunehmen, Ressourcen zu stärken und konkrete Impulse für eine gesunde Lebensgestaltung mitzunehmen.

Das Equine-assisted Coaching eröffnet dabei einen besonderen Zugang zur Selbstreflexion: Die Beobachtung der Körpersprache von Pferden kann helfen, die eigene Wahrnehmung zu schärfen, die Wirkung des eigenen Verhaltens zu erfahren und neue Handlungsmöglichkeiten zu entdecken.

Gesundheit beginnt auch in der Küche ...

Ein weiterer wichtiger Baustein des Retreats ist die Ernährung. Corinna Höfinghoff, Fachapothekerin für Ernährungsberatung, bringt ihre pharmazeutische und ernährungsbezogene Expertise ein. Gemeinsam werden bestehende Essgewohnheiten betrachtet und Möglichkeiten für eine ausgewogene, bedarfsgerechte Lebensmittelauswahl erarbeitet.

Dabei geht es nicht um Verzicht oder strenge Regeln, sondern um die Verbindung von Genuss und Wohlbefinden. Wer lernt, achtsam zu essen und Mahlzeiten bewusst zu genießen, kann die eigene Ernährung Schritt für Schritt positiv verändern. Während der Retreats werden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer zudem mit frischen und saisonalen Produkten der Provence verwöhnt.

Prävention, die Raum zum Durchatmen schafft

Die Kombination aus mentaler Stärkung, Achtsamkeit, Coaching und Ernährungsberatung macht das Retreat zu einer ganzheitlichen Auszeit. Fernab gewohnter Abläufe entsteht Raum, innezuhalten, neue Energie zu sammeln und sich selbst wieder mehr Aufmerksamkeit zu schenken.

Mit diesem Angebot möchte die Marienburg Apotheke Köln einen Beitrag zur Gesundheitsprävention leisten, der über die klassische Beratung hinausgeht. Denn Gesundheit bedeutet nicht nur, Krankheiten zu behandeln, sondern auch, frühzeitig auf sich zu achten und die eigenen Ressourcen zu pflegen.

Das nächste Retreat findet vom 23. bis 27. November 2026 in der Bastide Les Chaberts in Taradeau, Provence, statt.

Fünf Tage, um Abstand zu gewinnen, neue Impulse zu entdecken und gestärkt in den Alltag zurückzukehren.

Rauskommen, runterkommen, Kraft tanken.



Pferdmengesstraße 22
50968 Köln
Tel. 0221 38 34 33

info@marienburg-apotheke-koeln.de
www.marienburg-apotheke-koeln.de



www.equineassistedcoaching.eu



www.bastideleschaberts.com