KÖNIGINNEN REISE



PROVENCE RETREAT

Eine Reise zu dir und deiner Königin

Hast du Lust auf eine ganz besondere Auszeit? Auf neue Inspiration, überraschende Entdeckungen und vielleicht sogar ein kleines Abenteuer, das dich auf wunderbare Weise mit dir selbst verbindet?

Ganz gleich, ob du gerade rundum glücklich mit deinem Leben bist, dich nach neuen Impulsen sehnst oder einfach neugierig darauf bist, welche ungeahnten Möglichkeiten noch in dir schlummern: Die Königinnenreise lädt dich ein, dich selbst und deine vielen Facetten auf spielerische und zugleich tiefgehende Weise neu zu entdecken.

Auf einem zauberhaften französischen Anwesen, umgeben von wunderschöner Natur, besonderen Kraftorten und einigen der schönsten Dörfer der Provence, erwartet dich eine außergewöhnliche Reise voller Inspiration, Lebensfreude und kleiner Wunder.

Gemeinsam mit anderen wunderbaren Frauen und mit Anne und mir als deinen Wegbegleiterinnen entsteht ein Raum, in dem du Neues ausprobieren, dich überraschen lassen, lachen, genießen und deiner inneren Königin begegnen darfst. Lass dich überraschen.

Denn die Königinnenreise ist mehr als ein gewöhnliches Retreat. Sie ist eine Einladung, den Alltag hinter dir zu lassen, neue Perspektiven zu gewinnen und dich an all die wunderbaren Potenziale zu erinnern, die längst in dir stecken. Und wer weiß? Vielleicht entdeckst du dabei nicht nur neue Orte sondern auch Seiten an dir, von denen du bisher noch gar nichts geahnt hast.



Wer dich begleitet und worauf du dich freuen kannst ...

Seit vielen Jahren fasziniert mich, was Menschen bewegt und wie wir unsere verborgenen Potenziale entdecken können. Die Arbeit mit den Archetypen nach C. G. Jung lernte ich im Rahmen eines Führungscoachings kennen und war sofort begeistert. Noch am selben Abend probierte ich die Methode bei einer befreundeten Regisseurin aus. Mit einem so verblüffenden Erfolg, dass ich es selbst kaum fassen konnte!

Aus dieser Begeisterung heraus entwickelte ich später die „Königinnenreise“, meine eigene Marke und Modulreihe. Sie unterstützt Frauen dabei, sich auf spielerische und zugleich tiefgehende Weise an ihre eigenen Stärken und Potenziale zu erinnern. Mehr dazu findest du unter **www.königinnenreise.de**

Die Königinnenreise nun erstmals gemeinsam mit Anne als Retreat in meiner zweiten Heimat, der Provence, anzubieten, ist für mich eine ganz besondere Freude und eine echte Herzensangelegenheit.

Ich freue mich darauf, mit euch eine Woche voller Inspiration, neuer Entdeckungen, Leichtigkeit und kleiner Wunder zu erleben. Bienvenue en Provence!



Auf dem Bild oben siehst du meine Ur-Großmutter “Marg Moll”, Schülerin von Henri Matisse und natürlich auch Frankreich-liebhaberin. ;-)

Bonjour, ich bin Jana



Ich bin Rechtsanwältin, Unternehmerin und Mentorin. Gemeinsam mit meiner Familie habe ich FriendScout24 aufgebaut und mit Partnern wie RTL, der Telekom und Gruner + Jahr zur Marktführerschaft geführt. Außerdem gründete ich die Kinder-Edutainmentmarke „Merlantis“ und engagierte mich zehn Jahre lang im Vorstand von WIFT Germany.

Heute verbinde ich in meinem Format „Die Königinnenreise“ meine langjährige unternehmerische und persönliche Erfahrung mit Impulsen und Erkenntnissen aus verschiedenen Aus- und Weiterbildungen sowie der Arbeit mit internationalen Mentoren und Coaches. Aufgewachsen in einer Familie voller Künstler und kreativer Köpfe, wurden mir Kreativität, Fantasie und die Freude am Entdecken gewissermaßen in die Wiege gelegt. All das fließt heute in meine Arbeit ein, verbunden mit Intuition, Lebensfreude und natürlich einer guten Portion Humor.



Hallo, ich bin Anne

Seit vielen Jahren arbeite ich als Managerin in der Führungskräfteentwicklung und begleite Menschen dabei, ihre Stärken und Potenziale zu entfalten.

Seit fast zehn Jahren bin ich außerdem mit großer Leidenschaft Yogalehrerin. Vor einigen Jahren habe ich meine Liebe zur faszinierenden Welt der Klänge und insbesondere zum Gong entdeckt.

Ich liebe es, Räume zu schaffen, in denen du zur Ruhe kommen, den Alltag hinter dir lassen, nach innen lauschen und wieder ganz bei dir selbst ankommen kannst.

Auf der Königinnenreise lade ich dich ein, den Kopf einmal auszuschalten, dich von Bewegung und Klang inspirieren zu lassen und deiner eigenen königlichen Kraft auf ganz neue Weise zu begegnen und zu vertrauen.







KÖNIGINNEN REISE



FRANKREICH RETREAT

Ein paar Ein- und Ausblicke

- ✔ Entdecke deine innere Königin und weitere faszinierende Archetypen
- ✔ Ausflüge zu den schönsten und magischsten Orten der Provence
- ✔ Eine inspirierende Frauengemeinschaft, die verbindet, bereichert und stärkt
- ✔ Entspannung und neue Energie durch Gong und Klang
- ✔ Yoga und Embodiment für Körper, Geist und Seele
- ✔ Gemeinsame Mahlzeiten, Ausflüge und Gespräche bis spät in den Abend





12. bis 19. Juni 2027

Lerne die Königinnenreise in meiner zweiten Heimat, der Provence, kennen.

Entdecke ungeahnte Potenziale in dir und lass dich von der einzigartigen Landschaft, den Farben und dem besonderen Licht verzaubern, die schon so viele berühmte Maler und Künstler inspiriert haben.

KÖNIG | NNEN REISE



TAG 1
SAMSTAG

Willkommen in der Provence

- ✔️ Willkommen / Bienvenue in der Provence / en Provence
- ✔️ Check-in: 12. Juni 2027, 16-17 Uhr
- ✔️ Retreat-Beginn: 18 Uhr
- ✔️ Beginn deiner Königinnen-reise





„Der Himmel auf Erden", so empfinde ich die Provence. Mit ihrem besonderen Sternenhimmel und ihrem französischen Charme ist sie für mich ein Ort voller Inspiration und Lebensfreude. Hier fällt es nicht schwer, den Alltag und Lärm hinter sich zu lassen, neue Inspiration und Energie zu tanken und die Seele baumeln zu lassen.

Nicht ohne Grund ließen sich berühmte Künstler wie Vincent van Gogh, Paul Cézanne und Henri Matisse von den Farben und dem Licht Südfrankreichs verzaubern.

KÖNIG I NNEN REISE



TAG 2
SONNTAG

Die Königin und ihr Thron



- ✔ Frühstück im Garten mit Café au Lait, Croissants und Feigen
- ✔ Einführung: Deine Königin
- ✔ Besuch des malerischen Dorfes Lacoste
- ✔ Königinnen-Zeremonie
- ✔ Übungen und Tools, um deine innere Königin zu entdecken und zu stärken
- ✔ Klang und Embodiment für neue Energie und innere Balance





Lacoste, ein atemberaubend schönes, geschichtsträchtiges Künstlerdorf im Herzen des Luberon.

Gordes zählt zu den schönsten Dörfern Frankreichs und begeistert mit einem atemberaubenden Blick über die Landschaft des Luberon. Das malerische Künstlerdorf Lacoste ist vor allem durch den Marquis de Sade bekannt, dessen Schloss später der berühmte Modedesigner Pierre Cardin erwarb. Er kaufte außerdem zahlreiche Häuser im Dorf und machte Lacoste zu einem besonderen Treffpunkt für Kunst und Kultur.

KÖNIG I NNEN
REISE



TAG 3
MONTAG

Die Königin und die Krone

- ✔ „Yoga und Embodiment am Pool: Mit Bewegung, bewusster Atmung und Körperwahrnehmung.“
- ✔ Entdecke deine innere Königin und ihr Reich
- ✔ Besuch der wunderschönen Abtei Notre-Dame de Sénanque
- ✔ Überraschende Tools und spielerische Übungen
- ✔ Entdecke die Kraftquellen deiner Königin
- ✔ Klang und Gong zum Entspannen und Nachspüren





Die 1148 gegründete Abtei Notre-Dame de Sénanque ist eines der eindrucksvollsten Zisterzienser kloster der Provence.

Hier und an vielen Orten wird Maria Magdalena besonders verehrt. In einer Grotte an der Chaine de la Sainte-Baume soll sie 30 Jahre als Priesterin gelebt und gewirkt haben und überall finden sich Denkmäler und Spuren.

KÖNIGINNEN REISE



TAG 4
DIENSTAG

Die Liebende

- ✔️ „Yoga und Embodiment am Pool: Mit Bewegung, Atmung und Körperwahrnehmung.“
- ✔️ Kennenlernen des Archetyps: “Die Liebende”
- ✔️ Besuch der Kraftquelle: L’Isle-sur-la-Sorgue (Kanufahren optional)
- ✔️ Kanufahrt (optional)
- ✔️ Einzel-und Gruppenübungen
- ✔️ Ausklang im Garten oder Abendspaziergang





Fontaine-de-Vaucluse – eine der kraftvollsten Quellen Europas

In der Fontaine-de-Vaucluse entspringt die Sorgue aus einer Karstquelle - kristallklar, kühl und in einemTürkisgrün, das wie verzaubert wirkt. Eine Wasserstadt der besonderen Art.

KÖNIG | NNEN REISE

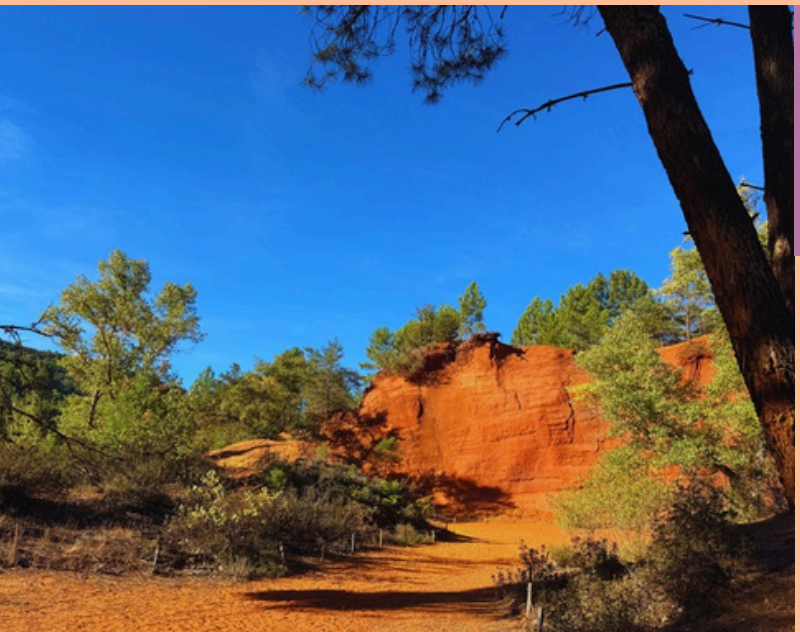


TAG 5 MITTWOCH

Die Kriegerin

- ✔️ Morgen mit Yoga und Embodiment am Pool
- ✔️ Einführung in den Archetyp: Die Kriegerin und die Kunst
- ✔️ Besuch des kleinen Städchen Roussillon mit zauberhaftem Ausblick!
- ✔️ Secret Tools im Zaubergarten
- ✔️ Grenzen/Kampfkunst
- ✔️ Kakao-Zeremonie im Garten





Roussilion, ein Dorf der Farben

Am Fuße des Luberon-Massivs liegt Roussillon, berühmt für seine Ockerfelsen. Ocker, tiefes Rot und Gold prägen Häuser und Felsen und verzaubern jeden Besucher.

KÖNIG I NNEN REISE

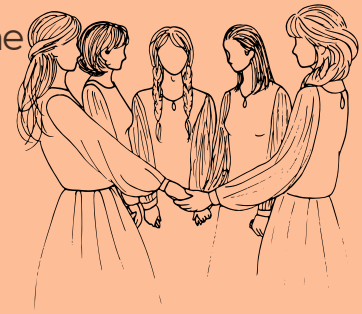


TAG 6
DONNERSTAG

Die Königin und ihr Berater-Circle



- ✔️ Morgen-Yoga und Embodiment: Mit Bewegung, bewusster Atmung und Körperwahrnehmung
- ✔️ Entdecke den Berater-Circle deiner inneren Königin
- ✔️ Wanderung durch die farbenprächtigen Ockerfelsen von Rustrel
- ✔️ Inspirierende und spielerische Gruppenübungen
- ✔️ Eine kleine Überraschung
- ✔️ Überraschungsbesuch

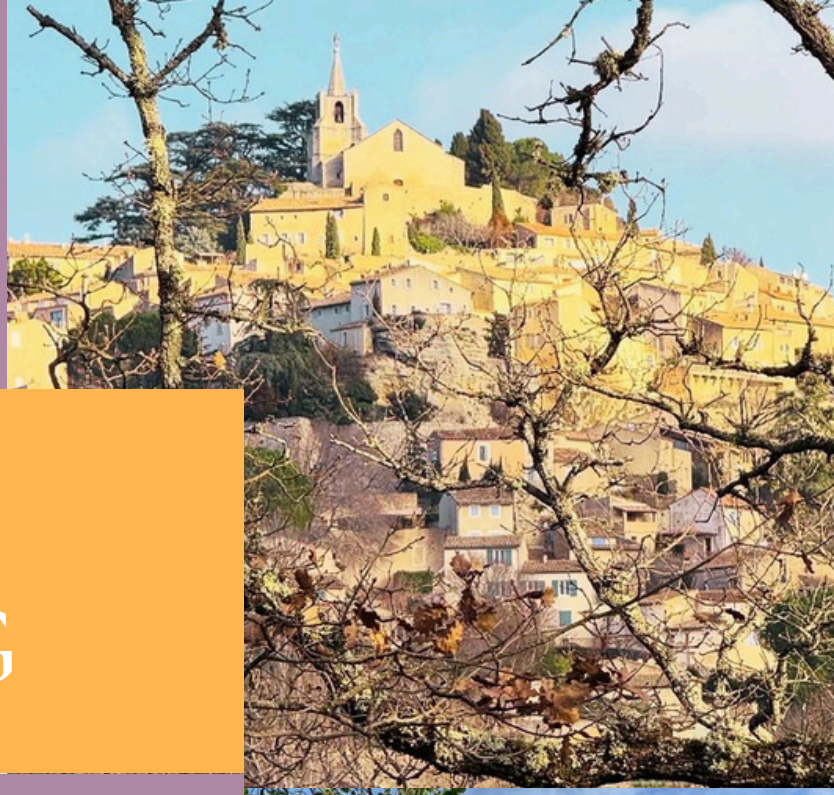




Rustrel: DAS Colorado-PROVENCAL

Die Ockerfelsen des Luberon sind ein faszinierendes Naturschauspiel. Mit ihren leuchtenden Farben von Goldgelb über Orange bis hin zu tiefem Rot verwandeln sie die Landschaft in eine beinahe märchenhafte Kulisse. Die außergewöhnlichen Ockerland-schaften erstrecken sich über rund 25 km und gehören zu den beeindruckendsten Naturschätzen der Provence.

KÖNIGINNEN REISE



TAG 7
FREITAG

Die Krönung

- ✔️ Yoga und Embodiment am Pool mit Bewegung, bewusster Atmung und Körperwahrnehmung
- ✔️ Die Krone deiner inneren Königin entdecken und ihr Geheimnis lüften
- ✔️ Schwimmen, Entspannen und die Seele baumeln lassen im Zaubergarten des Anwesens
- ✔️ Besuch des malerischen Bergdorfes Saignon
- ✔️ Festliches Königinnen-Dinner zum gemeinsamen Ausklang







In Saignon öffnet das Licht der Provence den Blick für das Wesentliche.

Hoch oben auf einem Felsen thront das malerische Dorf Saignon und eröffnet einen atemberaubenden Blick über die Weite des Luberon. Mit seinen verwinkelten Gassen, dem besonderen Licht und seiner friedlichen Atmosphäre ist es ein wunderbarer Ort, um innezuhalten, durchzuatmen und die eigene innere Königin zu spüren.

KÖNIG | NNEN REISE



TAG 8
SAMSTAG

Abreise, Abschied und Au revoir

- ✔ Time to say:
  “Au revoir” und
  “Auf Wiedersehen”
- ✔ Check-out bis 9 Uhr
- ✔ Heimreise





Au revoir et à bientôt !

Du reist mit dem Zauber der Provence im Herzen, einem Koffer voller wunderbarer Erinnerungen und vielleicht sogar neuen Freundschaften nach Hause.

Mit dabei sind deine ganz persönlichen Kronjuwelen: neue Inspiration, ein Lächeln auf den Lippen und die Freude, noch so viele wunderbare Seiten an dir und am Leben entdecken zu können.



Retreat: 12.6.2026 bis 19.6.2026
Check-In: 12.6.2026, 16:00 -17 Uhr
Retreat-Beginn: 12.6.2026, 18:00 Uhr
Check-Out: Samstag: 19.6. bis 09:00 Uhr
Teilnehmerinnen: 10
Kontakt: **filmer@merlantis.de**
Mehr Infos: **www.königinnenreise.de**



RETREAT-PROGRAMM: 1.233,- EUR
BIS ZUM 30.12.2026: FRÜHBUCHERRABATT: 999,- EUR

PLUS: ÜBERNACHTUNG IM RETREAT-HAUS: 400,– EUR / 7 NÄCHTE

Das Retreathaus liegt in der Nähe von St.Saturnin-Les-Apt und verfügt ausschließlich über Doppelzimmer. Insgesamt gibt es 8 Plätze im Retreathaus. 4 Doppelzimmer stehen zur Verfüung. Wer ein Einzelzimmer möchte, bucht bitte ein Hotelzimmer oder Hostel in der Nähe. Es gibt auch die Möglichkeit bei einer amerikanischen Familie Einzelzimmer in der Nähe zu buchen! ca. 15 Min. mit Auto. Sprecht uns gerne an! Wir helfen gerne mit Empfehlungen und Adressen.

ZUSATZ-KOSTEN:

Folgende Kosten sind nicht im Retreatpreis enthalten und werden von dir individuell getragen:

- ✔️ **Unterkunft: Übernachtung im Retreathaus, Hotel oder einer anderen Unterkunft deiner Wahl. Gerne unterstützen wir dich bei der Suche.**
- ✔️ **An- und Abreise: Ob mit dem Flugzeug nach Marseille, dem Zug nach Avignon oder dem eigenen Auto, du entscheidest, wie du anreist. Für Ausflüge vor Ort können sich Teilnehmerinnen auch einen Mietwagen teilen.**
- ✔️ **Essen und Verpflegung: Wir kochen gemeinsam, genießen gemütliche Mahlzeiten oder entdecken die provenzalische Küche in einem der schönen Restaurants.**
- ✔️ **Eintrittsgelder: Etwaige Kosten für Besichtigungen und Naturparks.**





Retreat

Provence, Südfrankreich

Die Königinnenreise ist eine eingetragene Marke.
Alle Inhalte sind geschützt.

Mehr Infos zu der Königinnenreise findest du auf:
www.königinnenreise.de

Bei Interesse oder Fragen, schreibe uns gerne:

Jana: filmer@merlantis.de
Anne suraya.yoga(Instagram)

www.königinnenreise.de