Mag. Dr. Monika Wogrolly
Praxis für Psychotherapie und Philosophie

Macht Sinn

MEER WUNDER

HOLDING – INNEREN HALT FINDEN

Loslassen. Ankommen. Bei sich bleiben.



SELF-CARE IN SRI LANKA

Das alljährliche Coaching-Retreat „Meer Wunder“ im Rahmen von MACHT SINN.
Biopsychosozial orientiert · 14 Tage, optional 21 Tage · Ayurveda-Resort Barberyn Beach, Sri Lanka

Die Beziehung zu sich selbst stärken – ohne den Halt ausschließlich im Außen zu suchen.

Mag. Dr. Monika Wogrolly

Systemische Familientherapeutin · Coachin · Autorin

MEER WUNDER 2027 – HOLDING

„Meer Wunder“ hat als alljährliches Coaching-Retreat Tradition. Jedes Jahr steht ein besonderer Gedanke im Mittelpunkt. 2027 heißt er HOLDING: inneren Halt finden. Im Rahmen von MACHT SINN – Wege zum Glücklichsein fragen wir, wie Selbstachtsamkeit, Selbstfürsorge und eine wohlwollende Beziehung zu sich selbst wachsen können. Nicht, um andere Menschen weniger zu brauchen, sondern um Sicherheit und Bestätigung nicht ausschließlich im Außen suchen zu müssen.



NICHTS TUN MÜSSEN

Innerer Halt entsteht nicht durch ununterbrochenes Arbeiten an sich. Hier darf auch einmal nichts geschehen: schweigen, atmen, am Meer sitzen und eigene Empfindungen wahrnehmen. Nicht jede Stille muss gefüllt werden. Auch das einfache Dasein hat seinen Platz.

DAS GESPRÄCH ALS MITTELPUNKT

Im persönlichen Gespräch werden Anliegen, Beziehungen, Ressourcen und innere Widersprüche betrachtet. Auch vertraute Selbstzweifel, der Umgang mit intensiven Gefühlen und das Bedürfnis nach Entlastung können Raum bekommen. Fragen, Perspektivwechsel und konstruktives Schweigen unterstützen eine eigene Orientierung. Die Begleitung folgt der Person – nicht einem starren Übungsplan.

DREI WOCHEN – ZEIT FÜR SICH

WOCHE 1 | ANKOMMEN UND WAHRNEHMEN

Im Erstgespräch erkunden wir: Was gibt mir Halt? Was verunsichert mich, was gefährdet diesen Halt, wo habe ich ihn erfahren und wo fehlt er? Gemeinsam wählen wir passende Zugänge. Ein Brief an sich selbst kann hilfreich sein; für andere schafft gerade das Offene und Unbestimmte Raum. Ebenso können Entspannung oder aktivierende Übungen sinnvoll sein. Niemand muss schreiben oder bestimmte Ziele festlegen.

WOCHE 2 | BEZIEHUNG ZU SICH SELBST

Innere Antreiber, das Bedürfnis nach Bestätigung, vertraute Beziehungsmuster und persönliche Werte. Systemische Aufstellungsübungen, Perspektivwechsel und Ego-State-inspirierte Reflexionen können dabei helfen, einen fürsorglicheren Umgang mit sich zu erproben.

WOCHE 3 | OPTIONAL: SETZEN LASSEN

Weniger neue Impulse, mehr Raum für Integration. Der Brief vom Anfang kann erneut gelesen werden: Was hilft mir, im Alltag bei mir zu bleiben? Stille, Naturerfahrung, sanfte Entspannung und realistische nächste Schritte.

DIE DREI FREIEN TAGE

Drei Tage pro Woche bleiben ohne verpflichtende Coachingeinheit – für Ayurveda, Rückzug, Erholung und das Nachklingen des Erlebten. Auch einfach da zu sein, darf genügen.

METHODEN – IMMER INDIVIDUELL

Im Mittelpunkt stehen persönliche, systemische Gespräche und ein achtsamer Blick auf die eigenen Ressourcen. Je nach Anliegen, persönlicher Zustimmung und situativer Eignung können folgende Formen der Selbsterfahrung hinzukommen:

Gespräch und Reflexion

Leitfragen, Perspektivwechsel, Beziehungskarten, systemische Aufstellungsübungen im kleinen Rahmen sowie Arbeit mit persönlichen Ressourcen.

Innere Perspektiven

Behutsame, Ego-State-inspirierte Übungen zu unterschiedlichen inneren Bedürfnissen und Haltungen – ohne diagnostischen oder therapeutischen Anspruch.

Körper und Aufmerksamkeit

Atemwahrnehmung ohne forcierte Atemtechniken, Body-Scanning, einfache Entspannungs- und Wahrnehmungsübungen, kurze angeleitete Imaginations- oder Trancesequenzen.

Natur und Stille

Achtsame Spaziergänge am Strand, Wahrnehmungsübungen am Wasser sowie freiwillige, sichere Übungen am Rand des Infinity-Pools oder im Pool, sofern die örtlichen Bedingungen es zulassen.

Erfahrungen von Geborgenheit

Auf Wunsch behutsame Reflexion früher Bindungs- und Geborgenheitserfahrungen; mit behutsamer und individueller Begleitung.

Psychohygiene: Ein Termin pro Woche vermittelt alltagstaugliche Formen von Selbstachtsamkeit, Entspannung und Selbstregulation. Übungen sind Einladungen; Pausen, Ablehnung und Alternativen sind jederzeit möglich.

ZEIT, DIE SICH SETZEN DARF



DER WOCHENRHYTHMUS

Vier Coachingeinheiten pro Woche zu jeweils 90 Minuten: drei unter der Woche, eine am Wochenende. Eine der vier Einheiten ist der Psychohygiene gewidmet. Insgesamt sechs Stunden pro Woche. Die drei weiteren Tage bleiben bewusst frei.

EINZELN UND GELEGENTLICH GEMEINSAM

Die acht beziehungsweise zwölf vereinbarten Termine bilden den persönlichen Coachingrahmen. Bei individuellem Bedarf sind nach Absprache und Maßgabe der zeitlichen Möglichkeiten zusätzliche Coaching-Einheiten möglich. Eine zusätzliche gemeinsame Reflexions- oder Aufstellungseinheit ist möglich, wenn eine passende Gruppe entsteht und alle Beteiligten dies wünschen. Gruppenarbeit ist freiwillig.

Es darf auch genügen, einfach nur da zu sein.

RAHMEN & HONORAR

14 TAGE | GRUNDPROGRAMM

2.640 €

2.200 € netto + 440 € USt. (20 %) · 8 × 90 Minuten

21 TAGE | MIT VERTIEFUNGSWOCHE

3.840 €

3.200 € netto + 640 € USt. (20 %) · 12 × 90 Minuten

Bruttobeträge unter der Annahme von 20 % österreichischer Umsatzsteuer; die steuerliche Behandlung der Leistung im Ausland wird vor Vertragsabschluss geklärt.

ENTHALTEN

Vorbereitung, die vereinbarten persönlichen Coaching-Termine im Rahmen des Retreats, abgestimmte Reflexionsimpulse und ein abschließendes Gespräch.

NICHT ENTHALTEN

Anreise, Transfers, Unterkunft, Verpflegung, Ayurveda-, Wellness- oder andere Resortleistungen, Versicherungen und zusätzlich vereinbarte Einzelsitzungen. Hotel und Reise werden unabhängig vom Coaching gebucht und bezahlt.

KLARE ABGRENZUNG

Dies ist ein Coaching- und Selbsterfahrungsangebot, keine Psychotherapie, Diagnostik oder Behandlung psychischer Erkrankungen. Es ersetzt keine erforderliche medizinische oder psychotherapeutische Versorgung. Eignung und persönliche Ziele werden vorab besprochen. Durchführung im Resort vorbehaltlich organisatorischer Abstimmung; eine offizielle Hotelkooperation wird nicht behauptet.

KÖRPER, GEIST UND LEBENSWELT

Das Retreat betrachtet den Menschen in seiner biopsychosozialen Ganzheit: Körper, Gefühle, Gedanken und Beziehungen stehen miteinander in Verbindung. Ayurveda, Gespräche und die Erfahrung, Zeit für sich zu haben, bilden einen aufeinander abgestimmten Rahmen.



AYURVEDA ALS TEIL DES GESAMTKONZEPTS

Ayurvedische Ernährung, ärztliche Begleitung, Anwendungen und Ruhephasen prägen den Aufenthalt. In Abstimmung mit dem Coaching können sie helfen, dem eigenen Erleben mehr Aufmerksamkeit zu schenken. Die Ayurveda-Ärztin stimmt Anwendungen und persönliche Schwerpunkte individuell ab. Ayurveda und Coaching sind unterschiedliche, jeweils eigenständig gebuchte Leistungen.

BEGEGNUNGEN VOR ORT

Auf Wunsch können Kontakte und Hinweise für individuell organisierbare Unternehmungen vermittelt werden: Tuk-Tuk-Fahrten, Besuche abseits gewohnter Wege und Begegnungen mit Menschen vor Ort. Öffentliche religiöse Feste können mit Respekt vor lokalen Gepflogenheiten besucht werden. Diese Angebote sind freiwillig und nicht Teil des Coachinghonorars.

REISE UND PERSÖNLICHE ORGANISATION

Kontakte und Reisebüroempfehlungen können weitergegeben werden. Eine gemeinsame Anreise ab Wien kann sich ergeben; Flug, Unterkunft, Transfers und Zusatzangebote werden eigenständig gebucht und bezahlt. Das ausführliche, individuell abgestimmte Coachingprogramm erhalten die Teilnehmenden kurz vor dem Retreat.

HOLDING 2027 – ANMELDUNG

Das nächste „Meer Wunder“-Coaching-Retreat mit dem Schwerpunkt HOLDING ist für einen von zwei möglichen Zeiträumen vorgesehen: 13. Februar–1. März oder 13.–29. März 2027. Der endgültige Termin wird nach den Interessensbekundungen und der Verfügbarkeit des Resorts festgelegt. Der Coaching-Aufenthalt umfasst 14 Tage; für An- und Abreise ist jeweils ein zusätzlicher Reisetag vorgesehen. Die tatsächlichen Flugzeiten können davon abweichen. Eine Verlängerung auf insgesamt 21 Tage ist nach Vereinbarung möglich.

INTERESSENSBEKUNDUNG BIS 31. DEZEMBER 2026

Bitte melde dich bis zu diesem Datum mit deiner Präferenz für Termin A oder B. Die Nachricht ist zunächst eine unverbindliche Interessensbekundung zur gemeinsamen Terminplanung; verbindliche Plätze und genaue Daten werden persönlich bestätigt.

SO KANNST DU DICH MELDEN

Schreibe eine E-Mail an praxis@wogrollymonika.at und nenne deine Präferenz für 13. Februar–1. März 2027 (A) oder 13.–29. März 2027 (B) beziehungsweise deine Verfügbarkeit für beide Zeiträume, die gewünschte Aufenthaltsdauer (14 oder 21 Tage) und eine kurze Angabe dazu, was du dir vom Coaching erhoffst. Alle weiteren Informationen erhältst du persönlich. Das ausführliche Programm erhalten die Teilnehmenden kurz vor Beginn. Es bleibt offen für persönliche Anliegen, Ruhephasen und das, was sich vor Ort als stimmig erweist.

HONORAR AUF EINEN BLICK

14 Tage: 2.640 € brutto (2.200 € netto + 440 € USt.) für acht Einheiten à 90 Minuten.
21 Tage: 3.840 € brutto (3.200 € netto + 640 € USt.) für zwölf Einheiten à 90 Minuten.
Bei angenommener USt. von 20 %; steuerliche Einordnung vor Vertragsabschluss. Reise, Unterkunft und Ayurveda nicht enthalten.

INFORMATIONEN

www.artnetwork.at

www.wogrollymonika.at

praxis@wogrollymonika.at

Macht Sinn

Loslassen. Ankommen. Inneren Halt finden.