

Worldculture Travels

# Return to You - Rückkehr zu Dir selbst Retreat

Şirince 13.-19. Mai 2026



# Meine VISION

---

## Return to You – Rückkehr zu Dir selbst – Retreat

Ein Frauenretreat zur Heilung, Erdung und inneren Rückverbindung an einem ganz besonderen Ort. Zwischen uralten Olivenbäumen, sonnengewärmter Erde und dem weichen Licht der Ägäis lädt Dich dieses Retreat ein, wieder ganz bei Dir selbst anzukommen. In einer achtsamen Gemeinschaft von Frauen darfst Du loslassen, was Dich beschwert und in liebevoller Begleitung in die Verbindung mit Deiner inneren Kraft, Deinem Licht, Deinem Leuchten, Deiner Intuition, Deiner Einzigartigkeit, Deinem Körper und Deiner Seele zurückfinden.

Durch tägliche Rituale, sanfte Körperarbeit, Meditationen, Achtsamkeits- und Awarenessübungen, Selbsterfahrung und therapeutisch begleitete Prozesse inmitten dieser magischen Natur eröffnet sich ein Raum der Heilung- ein Raum, in dem Du Dich selbst wieder spüren, erinnern und rückverbinden darfst mit Deiner Lebendigkeit, Deiner Würde, Deinem Herzen, Deinem SEIN.

Heilung geschieht hier behutsam, echt und getragen von Präsenz und Vertrauen.  
Return to you – eine Reise in Deinen inneren Frieden.

Die inneren Prozesse werden dabei getragen und unterstützt durch diesen wundervollen, magischen Ort, an dem wir einzig für uns Ankommen, Verweilen und Schöpfen können, verbunden mit der Natur, der Kultur und den Menschen vor Ort.



# Unsere VISION

---

## Return to You – Rückkehr zu Dir selbst – Retreat

Schon seit 5 Jahren habe ich Idee und Konzept eines Frauen-Retreats in der Schublade und bin dann ersteinmal andere Wege gegangen. JETZT habe ich auf wundersame Weise auf einer Reise von Worldculture Travels Selin kennen und schätzen gelernt und die Idee, gemeinsam zu kreieren nahm rasant an Fahrt auf. Gemeinsam für unsere Werte loszugehen: Frauen stärken, Gemeinschaft aufbauen und Frauenpower leben. Das erfüllt mich mit Freude, Dankbarkeit und tiefem Sinn.



## RETURN TO YOU – RETREAT BY

# ASTRID

## ÜBER MICH

Hallo, ich bin Astrid Niehoff, Dipl. Psychologin, Psychotherapeutin, Traumatherapeutin, Paartherapeutin, Transformationstherapeutin nach R. Betz, seit 36 Jahren im Beruf.

Psychologische Themen faszinierten mich seit meiner frühen Jugend, wie Menschen denken, wie sie fühlen und miteinander umgehen, was sie antreibt, was sie krank macht und was sie gesund sein lässt. Als Psychologische Psychotherapeutin habe ich meine Berufung gefunden, begleite immer noch mit der selben Begeisterung Menschen dabei, sich selbst zu erkennen, sich selbst (wieder) zu spüren, Altes loszulassen und (wieder) Vertrauen in ihre eigene Wahrnehmung zu finden.

Psychotherapie verstehe ich als eine besondere Form der zwischenmenschlichen Begegnung auf der Basis von Vertrauen, Verbindlichkeit, Wertschätzung, Annahme, Unterstützung und Ermunterung, sich mit den zumeist unbewussten oder auch unverstandenen Wünschen, Bedürfnissen und Konflikten und deren fortlaufenden Einflüssen aus den früheren Erfahrungen und Prägungen zu befassen und somit bewusste SchöpferInnen der eigenen Lebensrealität zu werden.

Mich faszinieren die Zusammenhänge zwischen Körper, Geist und Seele. Mich faszinieren die innerseelischen menschlichen Prozesse, die Kreativität unserer Bewältigungsstrategien, die unendliche Vielfalt als Antwort auf Erfahrung und die individuelle Antwort auf die anstehende Entwicklungsaufgabe.

Seit vielen Jahren entfaltet sich meine Begeisterung und Lust, Menschen auch außerhalb der klinischen Praxis zu begleiten, an besonderen Orten in der äußeren Natur ihrer inneren Natur wieder näher zu kommen, sei es in der Gruppe oder in einer intensiven, mehrtägigen 1:1 Begleitung in den Bergen oder jetzt im mediterranen Flair der Ägais.

Das Retreat für Frauen – Return to you – ist ein Herzensprojekt für Frauen innezuhalten, anzunehmen, wahrzunehmen, zu würdigen, zu empfangen und die eigene Power, die eigene Leichtigkeit, das eigene Leuchten und die Kraft der Gemeinschaft wiederzuentdecken und zu leben. Die mediterrane Magie ist dafür der perfekte Raum voller Wärme, Licht und der Milde des Klimas.

Ich freue mich sehr darauf, Dich auf dieser besonderen Reise mit meiner vollen Präsenz zu begleiten und Dich persönlich kennenzulernen.



RETURN TO YOU - RETREAT BY

# WORLDCULTURE TRAVELS

## ÜBER MICH

Hallo, ich bin Selin Schäfer, Gründerin von Worldculture Travels.

Neue Kulturen zu entdecken, Frauen stärken, Gemeinschaften aufbauen und Frauenpower leben – das sind die Werte, die mich auf meinen Reisen begleiten und die mir besonders am Herzen liegen. Durch meine Erlebnisse und Erfahrungen wurde mir bewusst, wie wichtig es ist, Frauen und Kinder zu stärken. Deshalb habe ich mich dazu entschlossen, mit Worldculture Travels eine Plattform zu schaffen, die nicht nur Kulturreisen bietet, sondern auch aktiv soziale Projekte unterstützt, die Frauen und Kinder weltweit stärkt.

Worldculture Travels ist meine Antwort auf den Wunsch, Frauen weltweit zu empowern und auf unseren Reisen nicht nur schöne Reiseserlebnisse zu bieten, sondern auch eine tiefere Verbindung zu sich selbst und zu anderen Frauen aufzubauen. Ich möchte Frauen auf meinen Gruppenreisen die Gelegenheit geben, neue Perspektiven zu gewinnen, sich mit Gleichgesinnten zu vernetzen und sich selbst durch die Begegnungen und Herausforderungen auf diesen Reisen zu stärken.

Ich begleite dieses Retreat persönlich und freue mich sehr darauf, dich kennenzulernen.

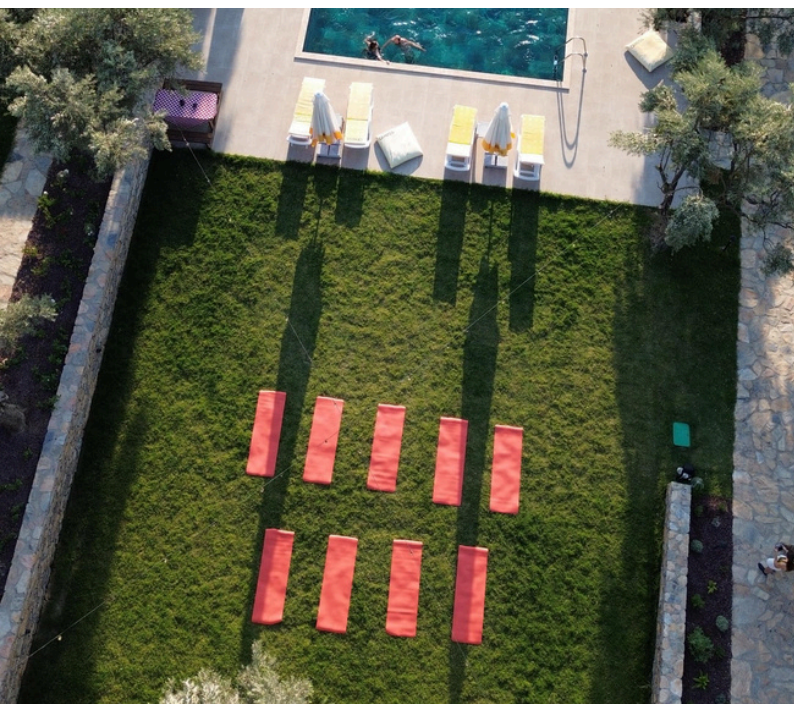


# Unsere Unterkunft



Unsere exklusive Unterkunft besteht aus 8 charmanten Häusern auf einem wunderschönen, weitläufigen Grundstück, das nur für unsere Gemeinschaft reserviert ist. Mitten in den duftenden Olivenhainen gelegen, bietet der Ort den perfekten Rückzugsraum für Ruhe, Entspannung und innere Einkehr.

Tauche ein in das Mediterrane Flair, genieße die Sonne und die natürliche Schönheit der Umgebung. Hier findest du Raum, um zu dir selbst zurückzukehren, Energie zu tanken und deine Sinne zu beleben.





# Unsere Häuser



Unsere 8 liebevoll gestalteten Häuser bieten Rückzugsorte für Ruhe und Entspannung. Jedes Haus schafft eine private Atmosphäre, in der du ganz zu dir selbst finden kannst.

- Einzelunterkunft: Genieße ein Haus nur für dich alleine – perfekt, um dich zurückzuziehen und neue Energie zu tanken.
- Doppelunterkunft: Teile ein Haus mit einer netten neuen Bekanntschaft und erlebe das Retreat gemeinsam.
- Zusatzbetten: Bei Bedarf kann ein zusätzliches Bett im Raum aufgestellt werden.

Alle Häuser sind klimatisiert und bieten modernen Komfort, ohne das natürliche und mediterrane Flair der Umgebung zu beeinträchtigen.





# Tagesplan

🌿 Unsere innere und äußere Reise

Eine kleine Einführung in den geplanten Ablauf

## ✈️ Ankommen – Tag 1

Wir treffen an diesem wundervollen Ort ein, bestaunen, was und wem wir dort begegnen, und beziehen unsere Häuser. Um 17:00 Uhr kommen wir zu einem ersten Gruppentreffen zusammen, lernen uns kennen, genießen das gemeinsame Abendessen und stimmen uns auf die kommenden Tage ein.

## ☀️ Fünf volle Tage vor Ort

Wir beginnen jeden Tag bewusst und in Stille, um unsere Achtsamkeit und unsere Sinne zu wecken.

## 🧘♀️ 08:00 Uhr – Morgenritual

Sanfte Körperübungen, Meditationen oder Awareness-Übungen führen uns in den Tag. Anschließend genießen wir ein liebevoll zubereitetes Frühstück.

## 🌟 Impulse & Begegnungen im Tagesverlauf

Über den Tag verteilt finden verschiedene Zirkel an inspirierenden Orten statt.

Ihr erhaltet vielfältige Impulse, um Euch mit Euch selbst und mit den anderen Frauen zu verbinden – um Euch zu spüren, lebendig zu fühlen und Eure Einzigartigkeit in der Kraft des Miteinanders zu erleben.

## 🌙 Abendliche Integration

Am Ende des Tages schaffen wir Raum für Reflektion, Journaling und Austausch – für das, was gesagt, gefühlt und geteilt werden möchte. Ein gemeinsames Abendessen rundet jeden Tag voller Genuss, Schönheit und Vielfalt ab.



### 🏺 Tagesausflug – Die Kraft der Artemis

An einem Tag unternehmen wir einen besonderen Ausflug, der der Göttin Artemis gewidmet ist – Symbol für weibliche Stärke, Unabhängigkeit und Verbundenheit mit der Natur.

„Ihr Kult zeigt, dass schon in der Antike die Frau als Quelle des Lebens und Bewahrerin der Weltordnung verehrt wurde.“

Wir lassen uns von dieser Energie inspirieren – neugierig, offen und ohne alles im Voraus wissen zu müssen.

### 📵 Detox-Tag

Ein Tag der Stille und inneren Einkehr – ohne Handy, ohne Ablenkung.

Zeit, um ganz bei Dir anzukommen und Dich mit Deiner inneren Stimme zu verbinden.

### 🔥 Abschlussritual – Letzter Abend

Ein besonderes gemeinsames Ritual schließt unsere gemeinsame Reise ab – feierlich, verbindend und voller Dankbarkeit.

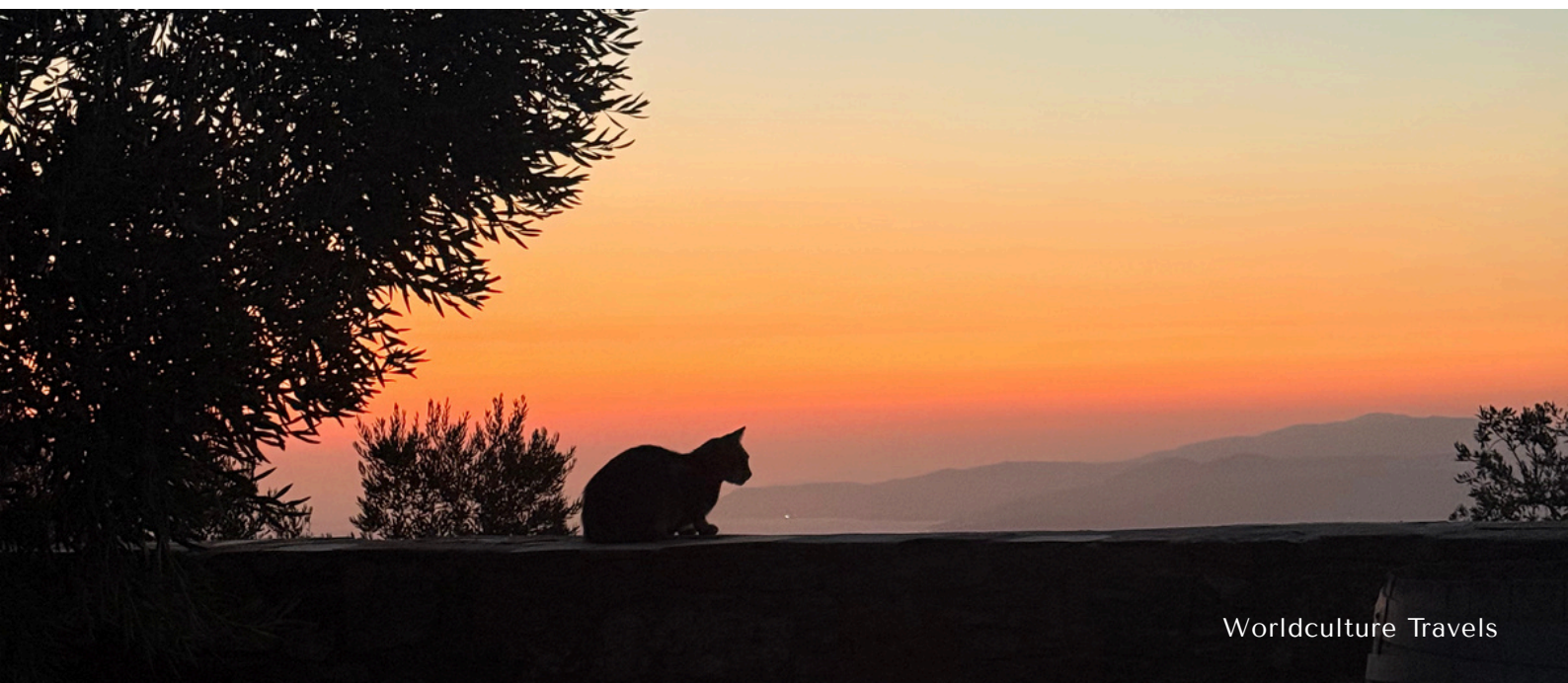
### 🌸 Aufbrechen – Tag 7

Wieder verbunden, belebt und angekommen – bei Dir, in Dir und mit den anderen Frauen vertraut – integrieren wir das Erlebte in einem letzten Morgenritual, einem gemeinsamen Frühstück und einer bewussten Abschlussrunde.

Wir verabschieden uns mit offenem Herzen:

Lassen dort, was dort bleiben darf,

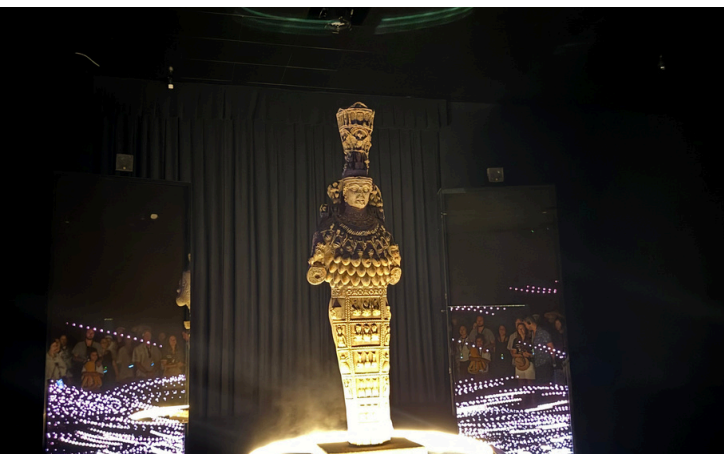
und nehmen mit, was uns weiter auf unserer Reise begleiten soll.



# Tagesausflug Ephesus - Strand - Hamam



Unser Tagesausflug führt uns in die beeindruckende Stadt Ephesus mit der Heiligen Artemis – ein wahrer Kraftort, den wir achtsam erleben und spüren. Danach genießen wir ein entspanntes Mittagessen am Strand, bevor wir am Nachmittag Körper und Seele in einem traditionellen türkischen Hamam reinigen und neue Energie tanken.



# Service, Food & Drinks



Während unseres Aufenthalts werden wir in einem wunderschönen Ambiente täglich frisch bekocht – sei es in unserer Unterkunft von unseren herzlichen Gastgebern oder in den charmanten, lokalen Restaurants des Dorfes. Drei köstliche Mahlzeiten am Tag sind inklusive, ebenso wie Wasser und Tee, die uns den ganzen Tag über zur Verfügung stehen – ein echtes Rundum-sorglos-Paket. Die türkisch-mediterrane Küche verwöhnt uns mit einer Vielfalt an Aromen und Geschmäckern und schenkt uns kulinarische Einblicke, die unsere Reise auf genussvolle Weise abrunden.



# Kosten & Leistungen



## Entspannung\_pur – 7 Tage 6 Nächte vom 13.05. - 19.05.2026

Auf dieser Reise ist alles für dich vorbereitet, damit du dich vollkommen entspannen und fallen lassen kannst. Wir haben für dich das Beste zusammengestellt, um diese Zeit zu einem unvergesslichen Erlebnis zu machen.

### Inklusive sind:

Alle Circles und therapeutischen Impulse

Täglich Frühstück, Mittag- und Abendessen (Wasser und Tee den ganzen Tag über)

Alle im Programm genannten Ausflüge, Flughafentransfer und Aktivitäten

6 Übernachtungen in unserer liebevoll gestalteten Unterkunft

Eine private WhatsApp-Gruppe zum Austausch

Ein Kennenlern-Call vor Beginn der Reise, um alle Teilnehmerinnen bereits im Vorfeld zu verbinden

Alles ist so gestaltet, dass du dich um nichts kümmern musst – außer darum, anzukommen, loszulassen und zu genießen. 🌿

### Gesamtpreis:

Doppelzimmer 2.222,00 € pro Person

Einzelzimmer 2.666,00 € pro Person

Frühbucherpreis – Bis zum 24.12., danach pro Person 111,00 € extra auf den oben angegebenen Tourpreis

Beachte bitte, dass Folgendes in diesem Gesamtpreis nicht inklusive ist:

- > Flüge
- > Reiseversicherung + Reiserücktrittsversicherung
- > Mahlzeiten, die speziell auf Dich zugeschnitten sind (glutenfrei, laktosefrei, etc. - für einen Aufpreis möglich)
- > persönliche Ausgaben & Tip für Hotel und Guide
- > Softdrinks & Alkohol

# Return to You Rückkehr zu Dir selbst - Retreat

---

Bist du bereit, die Reise deines Lebens anzutreten?

Eine Reise zurück zu dir, zu deiner inneren Ruhe und Heilung.

Ein Geschenk an dich selbst – Zeit, um zu spüren, zu wachsen und einfach zu sein.

Wenn dein Herz „Ja“ sagt - kontaktiere uns, wir freuen uns auf dich! ♥

Von Herzen das Beste

Selin & Astrid



# Worldculture Travels

## Allgemeine Informationen

- Die Reise kann sich aufgrund von ungünstigen Wetterbedingungen oder nicht vorhersehbaren Ereignissen verändern.
- Für diese Reise musst du mindestens 18 Jahre alt sein.
- Die Mindestteilnehmerzahl beträgt bei dieser Reise 10 Personen und die Höchstteilnehmerzahl 12 Personen. Wenn die Reise aufgrund zu weniger Teilnehmer nicht stattfinden kann, wird dir 100% des Reisepreises zurück überwiesen.
- Wir empfehlen eine Reiserücktrittskostenversicherung sowie eine Auslandskrankenversicherung.
- Es gelten die AGB von Worldculture Travels in der jeweils aktuellen Fassung.
- Abweichend von den aktuellen AGB von WCT gilt für diese Reise: Ab dem 15.01.2025 entfällt eine Rückerstattung des Kaufpreises. Es ist nach Absprache und Genehmigung von WCT möglich, die gebuchte Reise an eine andere Person zu vergeben. Der Vertragspartner von WCT bleibt in einem solchen Fall unverändert. Sollten Astrid oder Selin aufgrund einer schweren Erkrankung kurzfristig ausfallen, wird eine Ersatzperson die Reiseleitung und Workshops übernehmen. Die Teilnehmer haben in diesem Fall keinen Anspruch auf Rückerstattung des gezahlten Kaufpreises. Mit der Buchung dieser Reise werden die o.g. Änderungen der AGB akzeptiert.



# Buche jetzt!

Bei Rückfragen stehen wir dir jederzeit gerne zur Verfügung.



Selin Schäfer  
0049 – 1775446737  
[worldculture-travels.de](http://worldculture-travels.de)



[Worldculture\\_travels](https://www.instagram.com/Worldculture_travels)  
[niehoff.astrid](https://www.instagram.com/niehoff.astrid)



Astrid Niehoff  
0049 – 16096944391  
[www.psychotherapie-niehoff.de](http://www.psychotherapie-niehoff.de)



Worldculture Travels