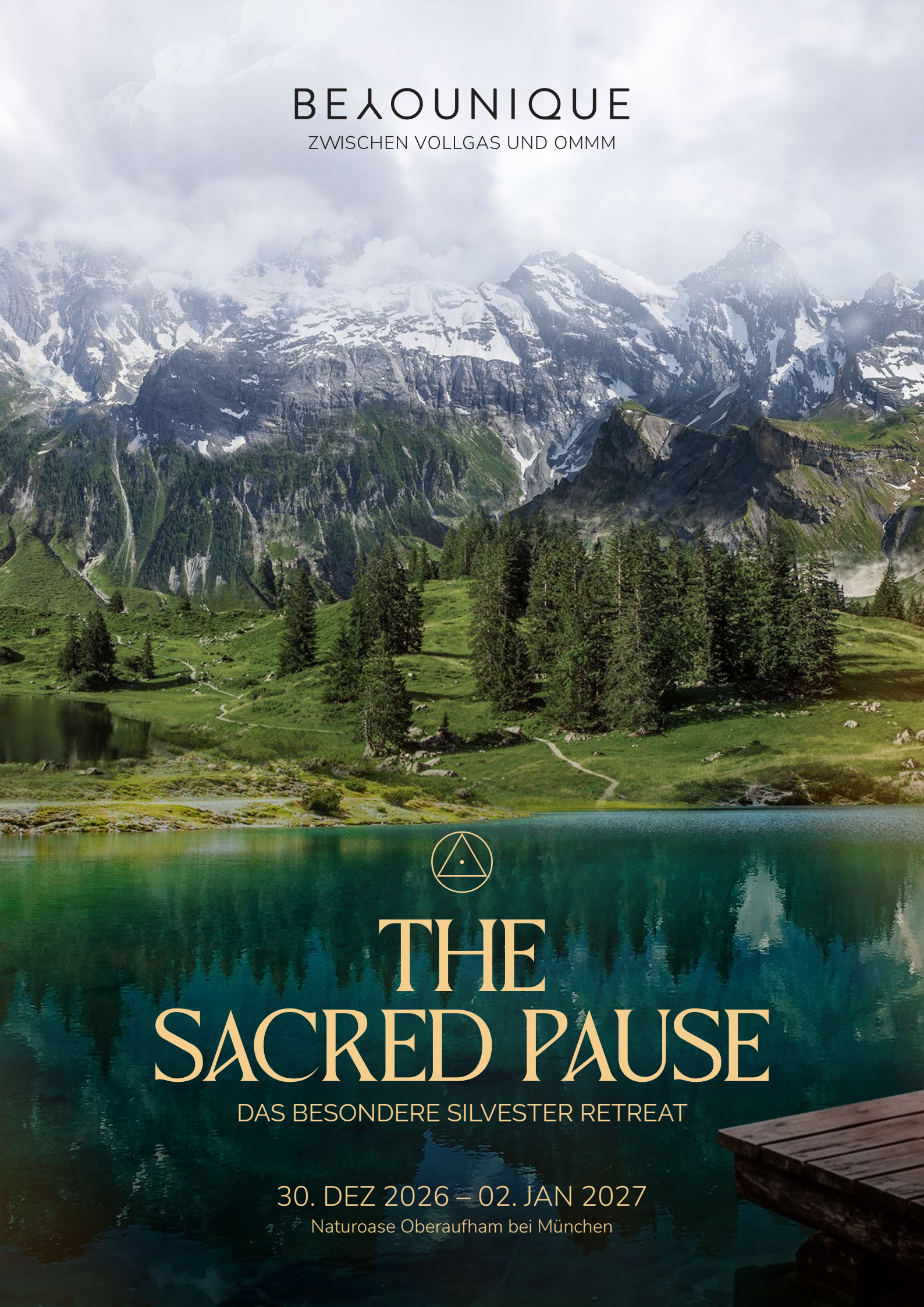
BEYOUNIQUE

ZWISCHEN VOLLGAS UND OMMM



THE SACRED PAUSE

DAS BESONDERE SILVESTER RETREAT

30. DEZ 2026 – 02. JAN 2027

Naturoase Oberaufham bei München

stop. breathe. listen. begin again.

THE SACRED PAUSE

DAS BESONDERE SILVESTER RETREAT

WANN	WO	WAS
Mi, 30. Dez 2026 – Sa, 02. Jan 2027	Naturoase Oberaufham	Stille · Natur · Ritual

BEGINN	ENDE
Wir starten ab 17:30 Uhr (Anreise ab 15:00 Uhr)	Nach dem Mittagessen (Abreise bis 15:00 Uhr)

Zwischen dem, was war, und dem, was werden darf,
liegt ein besonderer Moment. Ein Jahreswechsel – mal anders:

keine Böller, kein Countdown-Stress, kein Kater am 1. Januar. Dafür mit Stille, Natur und dir selbst. Eine Einladung zum Innehalten, Loslassen und Neuausrichten. Und vielleicht spürst du es auch: Es gibt so viel, das gesehen werden will:

alles, was du in diesem Jahr getragen hast
alles, was du loslassen darfst
alles, was in dir leise schon wartet
und das große Wunder, dass du hier bist: lebendig!

Es ist der besondere Zwischenraum zwischen Abschied und Neubeginn. Ein einzigartiger Moment, der dich einlädt, innezuhalten, zurückzublicken und dich neu auszurichten. Es ist die kostbare Pause zum Ankommen, Loslassen und Auftanken. Bewusste Tage in edler Stille, Achtsamkeit, Meditation, Bewegung, Tanz, Ritualen und Zeit für dich in innerer Klarheit - eine besondere Auszeit!

Eine heilige Pause zwischen den Jahren. Ein Zurück zu dir.
Wir feiern das Leben mit offenem Herzen statt mit Alkohol.

Ich freue mich auf dich!

Katja Frasé

2026 © BEYOUNIQUE · Retreats und Seminare - Transformation & Holistic Coaching

deep dive

ÜBER DAS RETREAT

Zwischen den Jahren wird die Welt ein wenig leiser. Genau diesen Moment nutzen wir: für eine heilige Pause, in der nichts erledigt werden muss und alles gefühlt werden darf. In Stille und Bewegung, in der Natur und in der Gemeinschaft entsteht Raum, um das alte Jahr wirklich abzuschließen und das neue nicht nur zu planen, sondern im Körper zu spüren. Du entscheidest selbst, wie tief du gehen möchtest.

WORIN WIR EINTAUCHEN

Edle Stille & bewusste Auszeiten | Verschiedene Meditationsformen | Achtsamkeitsübungen & Selbstwahrnehmung | Yin-Yang-Yoga | Freie Bewegung & Tanz | Natur, Rückzug & Reflexion | Schwitztempel (optional)* | Kakao-Zeremonie: vielleicht dein erster Raw Cacao | Zeit für dich und deine innere Stimme | Gemeinschaft | Ritual zum Jahreswechsel: Abschied vom Alten, Raum für das Neue

Handyfreie Zeit, ohne Neujahrsgrüße & Co.
Für alle, die es wirklich wissen wollen.

WAS DU MITNIMMST

Was du aus diesen Tagen mitnimmst, kann ich dir nicht versprechen, denn es ist deins. Aber ich kann dir einen Raum halten, in dem es sich zeigen darf. Viele Teilnehmende erzählen, dass sie nicht mit einem Plan nach Hause fahren, sondern mit einem Gefühl, das bleibt.

- ✓ Klarheit darüber, was du hinter dir lässt und was du in dein neues Jahr einlädst
- ✓ Tiefe Erholung für Körper, Kopf und Herz
- ✓ Momente ganz für dich und Begegnungen, die nähren
- ✓ Eine Ausrichtung, die du nicht nur planst, sondern im Körper spürst
- ✓ Einen Jahresbeginn, an den du dich noch lange erinnern wirst

DOUBLE CHECK FÜR DICH

Das Retreat ist für dich, wenn du …

- ✓ einen kraftvollen, sinnlichen und geerdeten Übergang ins neue Jahr suchst
- ✓ das alte Jahr bewusst verabschieden und klar ins neue Jahr gehen möchtest
- ✓ dich zurückziehen möchtest, ohne allein zu sein
- ✓ das neue Jahr nicht nur planen, sondern verkörpern willst
- ✓ Neubeginn mit Tiefe erleben möchtest: durch Stille, Körper, Musik und Begegnung
- ✓ dich mit deiner Tiefe und deiner rebellischen Lebensfreude verbinden willst

---

Das Retreat ist nicht für dich, wenn du Silvester mit Party, Alkohol und Feuerwerk feiern möchtest. Hier erwartet dich ein anderer Jahreswechsel: still, echt und vielleicht der lebendigste, den du je erlebt hast.

*Schwitztempel: Im Schwitztempel darfst du loslassen, was du nicht mit ins neue Jahr nehmen möchtest. Die Wärme hilft dir, zur Ruhe zu kommen, neue Energie zu sammeln und dich ganz auf den Jahreswechsel einzustimmen. Die Teilnahme ist freiwillig, und du kannst jederzeit hinausgehen. Bitte sprich mich vorher an, wenn du schwanger bist, Herz-Kreislauf-Beschwerden hast oder Medikamente nimmst, die das Schwitzen beeinflussen. Bring bitte Saunatuch, Bademantel und Badeschlappen mit.

2026 © BEYOUNIQUE · Retreats und Seminare - Transformation & Holistic Coaching

beyounique

WER DICH BEGLEITET

MENSCHLICH. EINZIGARTIG. INDIVIDUELL.

Hinter BEYOUNIQUE stehe ich, Katja. Kein Team im Hintergrund, keine Abteilung, kein Callcenter. Jede Anmeldung, jede Nachricht und jedes Vertrauen, das du mir schenkst, berührt mich persönlich. Wenn du mir schreibst, schreibe ich dir zurück, direkt und von Herzen.

VON HAND. MIT HERZ.

Bei mir gibt es keine automatischen Antworten, keine Chatbots und keine Massenmails. Jede E-Mail beantworte ich selbst, jede Rechnung schreibe ich persönlich. Das dauert manchmal einen Moment länger. Dafür bekommst du immer eine echte Antwort von einem echten Menschen. In einer Welt, die immer schneller wird, entscheide ich mich bewusst für das Langsame.

Gewachsen wie ein Baum, nicht wie ein Algorithmus.

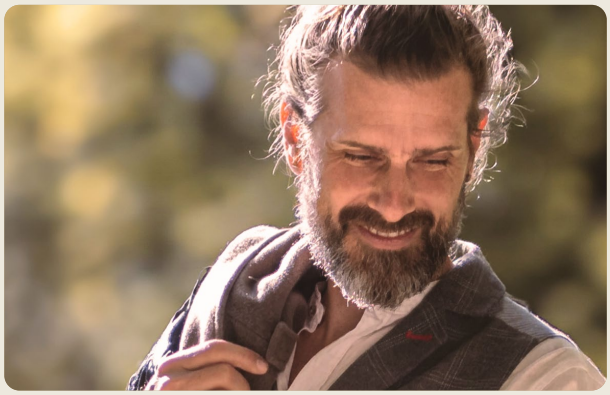
BEYOUNIQUE wächst nicht durch Werbebudgets und Automatisierung, sondern durch Menschen: durch Begegnungen, Empfehlungen und Vertrauen. Jede Person, die zu mir findet, ist Teil dieses Weges. Echt. Ehrlich. Einzigartig, so wie du.

BEGLEITUNG · AHUREIA

KATJA FRASÉ

Zwischen Wissen und Fühlen, zwischen moderner Wissenschaft und uralter Weisheit ist Katja zu Hause. Ihre Suche nach tieferer Wahrheit führte sie in Schweigeretreats, Klöster und intensive Phasen der Innenschau. Dort fand sie die Einsicht, die ihr Leben verändert hat: Echter Wandel beginnt nicht im Außen, sondern in der Beziehung zu uns selbst und zur Welt.

Als AHUREIA lädt sie mit Musik, Bewegung und Ritual dazu ein, das neue Jahr nicht nur zu beginnen, sondern zu verkörpern. Denn Wandel, der gefühlt wird, trägt weiter als jeder Plan.



UNSER GLÜCKSKOCH

BEN

Im Alltag ist Ben Vater eines Sohnes, Mediendesigner und Grafiker. Im Herzen aber gehört er der Natur. 15 Jahre war er Pfadfinder und weiß, wie man draußen am Feuer Menschen satt und glücklich macht.

In Bens Welt gibt es nur bunte Seifenblasen, Liebe und Kreativität. All das kannst du in seinem Essen schmecken. Beim Retreat sorgt er für unser leibliches Wohl.

2026 © BEYOUNIQUE · Retreats und Seminare - Transformation & Holistic Coaching

experience

STIMMEN

Seit über 13 Jahren erschaffe ich Räume, in denen Stille hörbar und Wandlung spürbar wird. Die folgenden Worte stammen von Menschen, die diesen Raum bereits erlebt haben.

DIE ESSENZ AUS 13 JAHREN RETREATS

Katja schafft außergewöhnliche Erfahrungsräume, in denen Menschen sich selbst auf einer tiefen Ebene begegnen.

Mit einer seltenen Verbindung aus Klarheit, Herzlichkeit, Intuition, Humor, Bewegung, Stille und emotionalem Tiefgang begleitet sie Menschen sicher durch persönliche Veränderungsprozesse. Ihre Retreats vermitteln nicht nur Wissen oder Inspiration – sie ermöglichen nachhaltige innere Erfahrungen, die Menschen noch lange nach der gemeinsamen Zeit in ihrem Alltag tragen.

HIER EINIGE INDIVIDUELLE STIMMEN VON TEILNEHMENDEN:

”

„Eine Auszeit mit Katja ist das schönste Geschenk, das man sich machen kann! […] Ich kehre immer wieder sehr glücklich, reich beschenkt und in mir ruhend daraus zurück.“

Dr. Anne Suffert

„Ausgangssituation: Gehirn voll und nicht mehr vollständig funktionsfähig. Jetzt: Gefühlt in einem neuen Körper zuhause, und mein Hirn hat einen Reboot hinter sich. […] Absolute Empfehlung.“

Michael Ehlers

„Tolle Gruppendynamik – zusammengewachsen innerhalb kürzester Zeit. Das Herz steht im Fokus, alles mit Liebe ausgeführt und weitergegeben. Danke, danke, danke!“

Simone & Uwe Simon

„Eine absolut wunderbare Mischung zwischen Tiefenentspannung und Energie. Mit neuer Kraft, Klarheit und Gelassenheit kann ich mich nun den Herausforderungen stellen. Deinem Motto ‚Zwischen Vollgas und Ommm‘ bist du absolut gerecht geworden.“

Silke Wolf

„WOW, was für ein Wochenende! […] Ein Retreat bei Katja musst du unbedingt erlebt haben! […] Es ist einfach anders und vor allem geprägt von Herzlichkeit.“

Maik Walther

2026 © BEYOUNIQUE · Retreats und Seminare - Transformation & Holistic Coaching

at home

DER ORT

LAGE	ZIMMER	BÄDER	WÄSCHE
ruhig, mit Bergblick	EZ, DZ, Mehrbett a. A.	auf der Etage, gemeinsam	Bettwäsche & Handtücher vor Ort

UNTERKUNFT

Dein Retreat-Ort: die Naturoase in Oberaufham, südlich von München. Die Naturoase liegt ruhig und abgeschieden inmitten sanfter Hügel, stiller Täler, kleiner Wälder und weiter Wiesen. An klaren Tagen reicht der Blick über die Berge, von der Zugspitze bis ins Salzburger Land. Das Seminarhaus wurde 2004 im Obergeschoss eines über hundert Jahre alten Bauernhofs ausgebaut. Es ist schlicht und ursprünglich: kein Luxus, kein großer Komfort, dafür viel Raum, um zur Ruhe zu kommen und sich auf das Wesentliche zu besinnen. Ein Ofen sorgt für wohlige Wärme, und draußen wartet die Natur. Die meiste Zeit verbringen wir gemeinsam im Seminarraum und im Freien. Die Unterkunft darf deshalb vor allem eines sein: ein Dach über dem Kopf, ein warmer Ort und ein Raum, in dem der Blick sich vom Äußeren lösen darf, hin zu dem, worum es bei THE SACRED PAUSE wirklich geht.

Es gibt Einzel- und Doppelzimmer sowie Mehrbettzimmer auf Anfrage. Die Badezimmer und Duschen befinden sich auf den Etagen und werden gemeinschaftlich genutzt. Bettwäsche und Handtücher sind vor Ort vorhanden. Wenn du es dir besonders gemütlich machen möchtest, empfehle ich dir, deine eigene Bettwäsche und deine eigenen Handtücher mitzubringen. Die Unterkunft ist nicht Bestandteil des Seminarpreises. Sie wird separat vor Ort in bar bezahlt.

KULINARIK

vegetarisch | fast alles glutenfrei | regional & frisch

Für die innere Einkehr sorgt das Retreat, für das leibliche Wohl mein persönlicher Glückskoch und Lieblingsmensch Ben, der auch im Alltag mein Herz und meine Seele nährt. Denn gutes Essen ist für mich einer der wichtigsten Bausteine jedes Retreats. Ben kocht regional, frisch und vegetarisch, inspiriert von der sattvischen Ernährungslehre: leicht, natürlich und mit viel Liebe & Achtsamkeit zubereitet. Fast alles ist glutenfrei. Morgens wartet ein reichhaltiges Frühstücksbuffet auf dich, mit unserem geliebten Porridge aus frisch geschrotetem, glutenfreiem Hafer. Mittags und abends gibt es abwechslungsreiche warme Gerichte und ein feines Dessert. Und für Naschkatzen steht zwischendurch immer etwas zum Knabbern bereit.

Kaffee, Tee und Wasser sind im Preis enthalten. Bezahlung separat vor Ort in bar.
Bitte gib bei der Anmeldung an, ob du Lebensmittelallergien hast!

2026 © BEYOUNIQUE · Retreats und Seminare - Transformation & Holistic Coaching

energy flows

DEIN BEITRAG

Der Energieausgleich für deine Teilnahme setzt sich aus dem Retreatpreis sowie Unterkunft & zzgl. Vollpension zusammen.

Mit deiner Anmeldung buchst du die Teilnahme am Retreatprogramm zum jeweils angegebenen Retreatpreis. Dein Teilnahmebeitrag umfasst das gesamte Retreat inklusive der Nutzung der Sauna. Deine Anmeldung ist verbindlich, sobald du den Retreatbeitrag auf mein Konto überwiesen hast. Unterkunft und Verpflegung werden separat direkt mit der Naturoase vor Ort abgerechnet. Nach deiner Retreatbuchung erhältst du alle Informationen, die du für die Organisation deiner Unterkunft und Verpflegung benötigst.

1 · RETREATPREIS

Early Bird Ticket

680 €

Der Vogel hat es dir geflüstert, gültig bis 11.11.26 oder bis die ersten 6 Plätze vergeben sind.

Regular Ticket

790 €

Gutes Timing, du bist jetzt und hier, gültig vom 12.11. bis 12.12.26

Last Call Ticket

870 €

Der Ruf der Spätentschlossenen, gültig vom 13.12. bis 27.12.26

Paar-Ticket · 5 % Rabatt

Komm mit deinem Lieblingsmenschen. Gültig auf den jeweiligen aktuellen Phasenpreis. Preis für beide:

1.292 €	**1.501 €**	**1.653 €**
Early Bird	Regular	Last Call

2 · UNTERKUNFT & VOLLPENSION

Pro Person für alle 3 Nächte · Bezahlung vor Ort in bar

Doppelzimmer (DZ)	**84 €**
Einzelzimmer (EZ)	**120 €**
zzgl. Vollpension (VP) inkl. Snacks, Kaffee, Tee & Wasser	**180 €**

Beispielrechnung

680 € Early Bird + 84 € DZ + 180 € VP **= 944 €**

Wähle deine Übernachtungsmöglichkeit aus Einzelzimmer oder Doppelzimmer aus. Wenn du ein Bett im Zweibettzimmer buchst, teilst du dein Zimmer mit einer anderen Person. Möchtest du mit jemand Bestimmtem zusammenwohnen, gib den Namen bitte im Anmeldeformular an. Die Zimmer werden ansonsten nach Geschlecht getrennt vergeben. Da die Zimmerbelegung von den Anmeldungen abhängt, kann es in Einzelfällen notwendig sein, auf eine andere Zimmerkategorie auszuweichen. Sollte das der Fall sein, besprechen wir die Möglichkeiten und gegebenenfalls entstehende Mehrkosten vorab persönlich mit dir. Mehrbettzimmer auf Anfrage. Bezahlung der Unterkunft und Vollpension bitte vor Ort in bar. Alle Preise inkl. 19 % MwSt.

2026 © BEYOUNIQUE · Retreats und Seminare - Transformation & Holistic Coaching

find your way

ANREISE

RETREAT-ORT

Naturoase
Oberaufham 2
83620 Feldkirchen-Westerham
Deutschland

Google Maps
Scannen und losfahren

Apple Maps
Scannen und losfahren

Wir starten ab 17:30 Uhr. Anbreise bitte ab 15:00 Uhr und plant Zeit zum Ankommen ein. Die An- und Abreise organisiert jeder für sich.

MIT DEM AUTO

1. **Aus München:** Ausfahrt Höhenkirchen-Siegertsbrunn oder Hofolding, dann Landstraße Richtung Rosenheim über Aying bis Feldkirchen.
2. **Aus Salzburg:** Ausfahrt Bad Aibling, am 1. Kreisel auf die Umgehungsstraße, am 2. Kreisel auf die Landstraße Richtung München bis Feldkirchen.
3. **In Feldkirchen:** ca. 100 m nach der Kirche halblinks Richtung Großhöhenrain (aus Aibling 100 m vor der Kirche scharf rechts). Am Ortseingang Aufham links nach Oberaufham. Nach ca. 700 m ist das Seminarhaus im hinteren der beiden Bauernhöfe.

MIT DER BAHN

Für die Anreise mit der Bahn ist der günstigste Zielbahnhof in Westerham, ca. 4,5 km von der Naturoase entfernt. Eine Abholung ist nach Absprache möglich (7 € pro Person an den Fahrer).

MIT DER S-BAHN

Der nächstgelegene S-Bahnhof ist Aying. Hier ist leider keine Abholung möglich. Eine Weiterfahrt nach Westerham ist jedoch problemlos möglich.

GEMEINSAM FAHREN

Offen für eine Fahrgemeinschaft? Sag mir Bescheid, dann vernetze ich dich mit anderen Teilnehmenden.

„Eine magische Zeit, um den Blick ins Innere zu kehren. Katja schafft dafür einen inspirierenden Rahmen. Ich komme wieder!“ Verena Thalhammer

2026 © BEYOUNIQUE · Retreats und Seminare - Transformation & Holistic Coaching

essentials

PRAKTISCHES

Zum Retreat empfehle ich folgende praktische Dinge des persönlichen Bedarfs einzupacken und mitzubringen. Bitte erweitere die Liste nach deinen individuellen Bedürfnissen.

KLEIDUNG

- ☐ Bequeme, warme Kleidung, in der du dich frei fühlst (am besten im Zwiebelprinzip), plus Wechselsachen
- ☐ Wetterfeste Schuhe und Regenkleidung
- ☐ Hausschuhe und extra Socken
- ☐ Tuch, Schal oder Sarong, damit dir beim Meditieren warm bleibt

FÜR DIE PRAXIS

- ☐ Yogamatte und Meditationskissen (falls vorhanden)
- ☐ Kuscheldecke für Ruhephasen
- ☐ Notizbuch und Stifte
- ☐ Trinkflasche

FÜR DEN SCHWITZTEMPEL

- ☐ Saunatuch
- ☐ Bademantel
- ☐ Badeschlappen

FÜR DEIN ZIMMER

- ☐ Persönliche Hygieneartikel, ggf. Föhn
- ☐ Wärmflasche
- ☐ Stirn- oder Taschenlampe
- ☐ Ohrstöpsel

GUT ZU WISSEN

Die Zimmer werden individuell verteilt. Zu einigen Unterkünften gehst du ein paar Schritte über den Hof, die Badezimmer befinden sich jeweils auf der Etage und werden gemeinschaftlich benutzt. Bitte verzichte auf Parfüm und stark duftende Pflegeprodukte, aus Rücksicht auf alle.

Du brauchst keine Vorerfahrung mit Meditation oder Yoga. Komm so, wie du bist: offen, neugierig und mit allem, was in dir ist.

FRAGEN & ANMELDUNG

retreat@be-younique.de

2026 © BEYOUNIQUE · Retreats und Seminare - Transformation & Holistic Coaching