

# *Root & Rise* TRAINERTEAM



**SARAH NADINE ZASADZIN**  
Retreatleitung, Executive Coach, Huna-Lehrerin,  
energetische Heilarbeit, Facilitatorin, Führungskräfte-  
entwicklung, MSc Strategic Marketing Leadership



**OLIVER VON LANTHEN**  
 Roots of the World  
Geschäftsführung,  
Unternehmer, Systemischer Coach



**ANITA AGNES AUMER**  
Heilpraktikerin Psychotherapie, Gestaltpädagogin, Huna-  
Lehrerin, schamanische Mentorin, Aloha-Spirit-Masseurin,  
energetische Heilarbeit, Gesprächstherapeutin



**TOBIAS DORT**  
Fitness Trainer, Antara® Rückentrainer Fitness,  
BVDG-Langhantel-Trainer, Eleiko Strength Coach,  
Gymnastic Strength Training L1 , CrossFit Gymnastics



**SARAH STEINER**  
Spezialistin Bewegungs- und Gesundheitsförderung,  
Ernährungs-/ (Medical-) Fitnesstrainerin, Antara®  
Rückentrainerin, Workout/Cardio Coach,  
Precision Nutrition Level 1 Certified (Pn1)



**DR. MED. ACHIM-MICHAEL ROEMPP**  
Arzt für integrative Medizin, Bewusstsein, Nervensystem;  
vereint Medizin mit Bewusstseins- und Körperarbeit, über 35  
Jahre medizinische Praxis, u.a. leitende Funktion Uniklinik

# *Root & Rise* ZUSATZANGEBOTE

Zwischen und nach den Seminarzeiten kannst du dein Retreat-Erlebnis weiter intensivieren: Buche eines der individuellen Zusatzangebote, entweder bei deiner Retreat-Anmeldung oder vor Ort in Irland.

## KU' HU HOA ALOHA - SEELENLIEBE MASSAGE

Berührung, die Herz und Seele öffnet: Erlebe eine einzigartige Verbindung aus sanfter Ganzkörpermassage und tiefgehender Seelenreise. Alte Spannungen lösen sich, innere Balance kehrt zurück – Körper, Geist und Seele finden in liebevoller Harmonie zusammen. Heilsame Zeit mit tiefer Entspannung, Transformation und neuer Lebensenergie. 180,- CHF / 200,- EUR

## SCHAMANISCHE SEELENREISE

Die Seelenreise klärt und heilt innere Themen. Im geschützten Raum werden tiefere Ursachen von emotionalen oder körperlichen Blockaden wahrgenommen und gelöst, unabhängig davon, ob sie in aktuellen Lebenserfahrungen oder tieferliegenden Prägungen wurzeln. Durch behutsame innere Prozesse kann sich das seelische Gleichgewicht wiederherstellen; mehr Leichtigkeit, Klarheit und innere Ruhe entstehen. 200,- CHF / 215,- EUR

## ALOHA AUFSTELLUNG

In einer Aufstellung begegnest du dir selbst auf einer Ebene jenseits des Denkens. Verborgene Einflüsse werden sichtbar, alte Muster dürfen sich lösen, neue Perspektiven entstehen. Ob Familie, Beziehung, Beruf oder innere Themen: Aufstellungen öffnen den Raum für Heilung, Verständnis und bewusste Veränderung. Finde Frieden mit deiner Vergangenheit und gestalte dein Leben mit neuer Kraft, Klarheit und Leichtigkeit. 222,- CHF / 240,- EUR

## RÜCKENTRAINING

Viele Menschen kennen Rückenbeschwerden – sei es durch langes Sitzen im Alltag, durch körperlich anstrengende & anspruchsvolle Arbeit oder durch Dauerstress, der sich auf den Körper überträgt. Mit dem Antara® Training wirkst Du aktiv dagegen: Du stärkst Deine Mitte, stabilisierst Deine Wirbelsäule und baust eine Basis auf, die Dich im Alltag schmerzfreier, aufrechter und energievoller durchs Leben bringt. 140 CHF/ 150 EUR

## ERNÄHRUNGSBERATUNG

Individuelle Ernährungsberatung. Kurze Anamnese, ein persönliches Gespräch sowie alltagstaugliche, auf dich abgestimmte Ernährungstipps. Ziel ist es, dein Wohlbefinden nachhaltig zu unterstützen und neue Impulse für eine nachhaltige und gesunde Ernährung mitzugeben. Falls für Dich passend, kann dies der Einstieg zu einem begleiteten Ernährungscoaching sein. 140,- CHF / 150,- EUR

## ENERGETISCHES COACHING ZU POTENTIAL, PURPOSE & HERZENSTHEMEN

Möchtest du dein ganzes Potential leben, deinen Lebenszweck reflektieren oder der Sprache deines Herzens folgen können? Es mag Vieles geben, was uns im täglichen Leben davon abhält, ganz wir selbst zu sein. Und du bist die/der Einzige, die/der das ändern kann. Im Coaching gewinnst du Klarheit über für das, was du wirklich willst, Mut, deinen Purpose zu leben und Vertrauen, dass dein Herz dich auf den richtigen Weg führt. 140,- CHF / 150,- EUR

# *Root & Rise* WIRKUNG

KÖRPER:

Kraft, Beweglichkeit & Vitalität

GEIST:

Klarheit, Fokus & emotionale Balance

SEELE:

Ruhe, Vertrauen & Verbundenheit



## *Root & Rise* ZIELGRUPPE

Menschen, die den Wunsch verspüren, für ein paar Tage die Zeit anzuhalten,

- um ihren Körper wieder zu spüren und seine Signale zu verstehen
- um den eigenen Geist zu klären und Fokus zu erlangen
- um die eigenen Wurzeln zu spüren, eine tiefe Verbindung zu sich selbst zu finden und inneren Frieden zu gewinnen
- um sich von körperlichem, geistigem und energetischem Ballast zu befreien
- um das eigene Potential zu spüren und mehr Leichtigkeit zu bekommen
- um Impulse für tägliche Routinen zu Körper, Geist und Seele zu erhalten

Für Privatpersonen, Unternehmer, Führungskräfte, Mitarbeitende oder auch ganze (Führungs-)Teams.

Keine Vorkenntnisse oder Fitness nötig.



# *Root & Rise* ANKOMMEN & WOHLFÜHLEN

## RIVERHAVEN LOG CABINS \*\*\*\*

Direkt am See Lough Key, ruhig am Rande von Knockvicar, wohnst du mit anderen Teilnehmenden in den 3- oder 4-Zimmer Blockhäusern im skandinavischen Stil. Sie sind hell, liebevoll eingerichtet und ökologisch gebaut. Von dort sind es 15 Gehminuten zum Seminarort Knockvicar House.



### 4-Sterne Blockhaus:

- 3-4 Zimmer mit eigenem Bad mit Dusche/WC
- voll ausgestattete Küche
- Wohn- und Essbereich
- Kamin
- Veranda
- Handtücher, Bettwäsche, Waschmaschine, Fön etc.



## ANREISE

Anreise an Tag 1 ist bis 13 Uhr, Abreise an Tag 7 ab 14 Uhr. Vorabendanreise oder Verlängerung sind möglich bei Selbst-Verpflegung.

Nächste Flughäfen:

- Ireland West Airport in Knock: 30 min mit dem Taxi entfernt. Airlines: Air Lingus & Ryanair
- Dublin Airport: 2,5 Std mit dem Auto bis Knockvicar House, oder 2,5 Std mit Zug oder Bus bis Carrick-on-Shannon



## KNOCKVICAR ORGANIC FARM

Angrenzend an das Grundstück des Seminarortes liegt die Demeter Knockvicar Organic Farm. Die Zutaten für deine Mahlzeiten werden weitestgehend dort geerntet und liebevoll auf Knockvicar House für dich zubereitet.

Ein Seminar-Highlight:

- Spaziergang zur Organic Farm
- Ernte der Zutaten fürs Mittagessen
- Gemeinsames Kochen

## ZEIT FÜR PAUSEN

Die Seminarzeiten haben wir so gewählt, dass du täglich am Nachmittag bis zu 2,5 Stunden Gelegenheiten hast, für dich zu sein und dich zurückzuziehen.

Oder du erkundest die Umgebung, gehst Waldbaden, schaust dir den See Lough Key an, wanderst am Tree Canopy Walk, besuchst die Klosterruinen im Nahe gelegenen Boyle, bummelst durch das idyllische Carrick-on-Shannon, läufst in Strand barfuß am Meer entlang (40min entfernt) und sammelst die ungewöhnlich geformten Steine oder wanderst dort die Dünen hoch.



Weitere Informationen zur Lage & zur Umgebung:

[WWW.KNOCKVICAR-HOUSE.COM](http://WWW.KNOCKVICAR-HOUSE.COM)



MELDE DICH BIS 01.04.2026 AN!

EINFACH AUSFÜLLEN & ABSCHICKEN AN:  
nadine.zasadzin@gmail.com

Ich melde mich verbindlich zum Root & Rise Retreat in Irland an, für die Pilotwoche vom 30.05.-05.06.2026 zum Preis von 1.477,- CHF / 1.600,- EUR (Teilnahmegebühr, Unterkunft, Verpflegung).

Ich überweise den Betrag bis 10.05.2026 an die nebenstehende Bankverbindung.

Vorname: \_\_\_\_\_

Name: \_\_\_\_\_

Strasse: \_\_\_\_\_

PLZ, Ort: \_\_\_\_\_

Emailadresse: \_\_\_\_\_

Mobiltelefon: \_\_\_\_\_

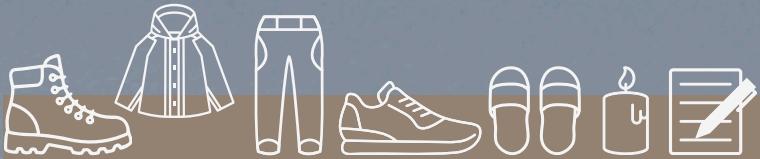
Unterschrift: \_\_\_\_\_

RETREAT-LEITUNG & KONTAKT:

Nadine Zasadzin  
[www.nadinezasadzin.com](http://www.nadinezasadzin.com)  
[nadine.zasadzin@gmail.com](mailto:nadine.zasadzin@gmail.com)  
+4915122858408

Umsatzsteuer-Identifikationsnr:  
DE358600273

Bankverbindung:  
N26  
BIC: NTSBDEBIXXX  
IBAN: DE53 1001 1001 2396 5843 59



#### BITTE MITBRINGEN:

- Sportbekleidung
- Wetterfeste & bequeme Kleidung
- Feste Schuhe (am besten Wanderschuhe)
- Saunatuch
- Hausschuhe oder dicke Socken
- eine Kerze
- Schreibmaterial

#### AKTUELLE INFORMATIONEN WhatsApp

Mit deiner Anmeldung erklärst du dich einverstanden, dass wir dich in die temporäre WhatsApp Gruppe aufnehmen. So können wir dir organisatorische Hinweise zeitnah geben.



#### ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

Anmeldeschluss: 01.04.2026. Stornogebühr: 50% des Betrages bis sechs Wochen vor Retreat-Beginn, 100% bis drei Wochen vor Retreat-Beginn. Muss das Retreat unsererseits abgesagt werden, wird die Zahlung vollständig zurücküberwiesen. Weitere Ansprüche bestehen nicht. Wir übernehmen die Verantwortung für den Seminarinhalt sowie die Unterkunft und Verpflegung vor Ort. Für Reise und sonstige Leistungen gelten die Vertragsbedingungen der jeweiligen Anbieter. Eine Haftung unsererseits besteht ausschließlich im Rahmen des Seminarangebots.

Das Retreat ersetzt keine Therapie oder Arztbesuch. Der/die Teilnehmer/in ist hiermit darüber aufgeklärt, dass die Teilnahme keine körperliche und psychologische Untersuchung und Behandlung durch einen Arzt ersetzt und dass er/sie bei Beschwerden mit Krankheitswert aufgefordert ist, sich in die Behandlung eines Arztes zu begeben. Wir weisen darauf hin, dass bei diesem Retreat keinesfalls der Eindruck erweckt wird, das hier ein Heilungsversprechen unsererseits zugrunde liegt, bzw. Linderung oder Verbesserung einer Erkrankung garantiert oder versprochen wird. Jede/r Teilnehmende nimmt eigenverantwortlich an den Veranstaltungen teil. Es besteht kein Haftungsanspruch bei Unfällen oder Schäden der Teilnehmenden. Ebenso ist jede/r Teilnehmende selbst verantwortlich für verursachte Schäden. Eine mögliche Unwirksamkeit einzelner Vereinbarungen dieser Teilnahmebedingungen berührt nicht die Wirksamkeit der ganzen Vereinbarung.