



Eine Reise in dein inneres Ja

Forcalquier, Provence, 15.–22. November 2025



je ne regrette rien

Den eigenen Weg wertschätzen. Nichts bereuen.
Nicht das Lieben. Nicht das Leiden.
Nicht das Lachen. Nicht das Weinen.
Immer wieder neu beginnen.
Nicht von vorne, denn das Vergangene bleibt Teil des Weges.
Und doch immer wieder neu das innere Ja entdecken.

Regrette rien ist genau dafür gemacht.
Dein Möglichkeitsraum im Süden Frankreichs.

Und eine Woche für dich.

Weil es gut tut, Platz zu haben.
Weil Genuss auch Tiefe kann.
Weil die Provence inspiriert.



Dein Raum

Nur für dich.

In der Provence ankommen. Bei dir weitergehen.
Mit Licht im Blick und Erde unter den Füßen.

Zeit zum Sortieren.
Zum Spüren, wo du stehst.
Was wichtig ist. Was sich zeigen will.

Manchmal entsteht dabei eine Idee.
Manchmal eine Entscheidung.
Manchmal einfach Ruhe.

Wir garantieren dir kein Ergebnis.
Aber wir versprechen dir eine Woche, die dich meint.
Und einen stilvollen Rahmen für dein So-Sein.



Ein Wohlfühlort

Mit Geschichte in den Mauern. Mit Licht in den Ecken.
Mitten in der Provence. Weit. Warm. Offen.

Wo Olivenbäume wachsen, der Herbst besonders bunt ist
und selbst im November noch Sonne auf deine Gedanken fällt.



Eine Reise für

Menschen,

die spüren, dass etwas in Bewegung ist.

Die sich fragen:

Und jetzt?

Was wird alles möglich sein?

Die vielleicht an einem Wendepunkt stehen.

Für Suchende. Neugierige. Wandlungsfreudige.

Für alle, die Lust haben, tiefer zu tauchen.

In sich selbst, in ihre Fragen, in ihre Möglichkeiten.

Et Voilà. Das sind wir





Claudia Rogge

Kommunikationswissenschaftlerin | Künstlerin | Gerne mal alles anders-Macherin

Weckt in Menschen den kreativen Prozess neue Perspektiven zu entwickeln.
Hat in der Provence ihre Herzheimat gefunden. Mit ihr kann man prima die Welt auf den Kopf stellen.



Ira Schmalbrock

Diplom-Psychologin | Empowerment Expertin | Espresso-Liebhaberin | Lachfalten-Besitzerin

Seit über 30 Jahren an der Seite von Menschen auf der Suche nach ihrem Weiter.
Mit einem besonderen Gespür für die Themen von Frauen und einem offenen Ohr für alle.



Silke Bender

Master Positive Psychologie | In der Natur zu Hause | Wegbegleiterin für berufliche Entwicklung

Begleitet Menschen durch Veränderungsprozesse – mit Klarheit, Tiefe und der Inspiration der Natur.
Immer bereit für ein Abenteuer – ob in der Weite Norwegens oder mitten im Leben.



Drei Frauen. Drei Biografien. Drei Blickwinkel.

Was uns verbindet: Die Freude, Möglichkeitsräume zu öffnen.

- Claudia ist Kreativität pur. Ihr Ort in der Provence ist wie sie selbst: einladend, inspirierend, sinnlich.
- Ira lebt Humor und Weite. Tiefgang ohne Drama. Erfahrung, die nicht belehrt, sondern ermutigt.
- Silke sorgt für Struktur und Präsenz. Sie denkt klar, hört zwischen den Zeilen und öffnet Räume.

Was daraus entsteht: Ein Dreiklang mit Kontrast und Wirkung.



Sechs Tage. Sechs Themen.

Jedes für sich ein Zugang zu dir.
Zusammen: dein Weg durch diese Woche

- Sehnsucht.** Der Anfang von allem.
- Neugier.** Der Blick über den Rand.
- Abenteuer.** Der Schritt ins Unbekannte.
- Mut.** Der Moment dazwischen.
- Vertrauen.** Der Halt in dir.
- Freude.** Wenn es leicht wird.



Mehr als eine Kulisse

*Die Provence ist Teil
deines Weges*

Du gehst los –
Schritt für Schritt, durch den leuchtenden Herbstwald,
hältst inne bei Kunst und dir selbst im Chateau La Coste.

In Workshops, Kleingruppen und Einzelarbeit findest
du Raum zu erkennen, was ist und was werden will.

Du pflückst reife Oliven, lachst beim Boulespiel,
springst vielleicht sogar früh am Morgen in den Pool.

Spürst Wind unter den Füßen und Freiheit im Blick.
Und manchmal reicht ein Ausritt,
um mitten im Jetzt zu landen.

Provence erleben. Mit allen Sinnen.





Chateau La Coste

*Abheben für einen wahrhaftigen
Perspektivenwechsel*





Dein Platz in der Provence

Leistungsübersicht 1/2

Ein individuelles digitales Vorgespräch zum Kennenlernen vorab

6 Tage Workshops à 3-4 Stunden in der Gruppe (max. 10 Personen), getragen von psychologischem Know-How, kreativen Zugängen, kommunikativer Tiefe und sehr viel Erfahrung.

Drei begleitete Aktivitäten im Rahmen der sechs Thementage:

- Kunst & Natur in Château La Coste
- Olivenernte (wetterabhängig)
- Heißluftballonfahrt (optional buchbar; wetterabhängig, Aufpreis ca. 200€)

Ein Einzelcoaching (60 Minuten 1:1) pro Teilnehmer:in im Laufe der Veranstaltung

Raum für Rückzug, Austausch und Stille

Zwischendurch: kleine Alltagsfluchten

Spaziergang in der herbstlichen Landschaft, ein Boulespiel oder ein beherzter Sprung in den Pool.



15. - 22. November 2025 | Maximal 10 Teilnehmende

Kontakt:

coaching@claudia-rogge.de | ira@welcome-empowerment.de | info@abenteuer-rauszeit.de

Dein Platz in der Provence

Leistungsübersicht 2/2

Kulinarische Verpflegung vor Ort:

- Überwiegend vegetarisch, mit saisonalen Produkten aus der Region.
Fleisch? Gibt's auf Wunsch auch mal.
- Wasser, Kaffee, Tee und ein Glas Wein am Abend sind natürlich inklusive.

Dein Preis : 2222.-€ (umsatzsteuerfrei)

Anreise, Unterkunft und Mobilität vor Ort sind nicht im Preis enthalten.

Es gibt gute Busverbindungen vom Flughafen, Mietwagen oder ein Shuttleservice lassen sich organisieren.

Für die Unterkunft kooperieren wir gerne mit einem nahegelegenen Hotel (ca. 15 Minuten mit dem Auto) und haben dort ein Zimmerkontingent reserviert. Marion, die Inhaberin, ist eure Ansprechpartnerin und spricht deutsch. <https://www.maspontroman.com/en>
Natürlich seid ihr diesbezüglich frei in eurer Planung. Wir sind gut vernetzt und unterstützen euch von Herzen gerne.

Fühlst du dich inspiriert?

Dann melde dich einfach bei einer von uns. Neugierig und unverbindlich.

Wenn du Fragen hast: Lass uns reden. Wir erzählen dir alles.



15. -22. November 2025 | Maximal 10 Teilnehmende

Kontakt:

coaching@claudia-rogge.de | ira@welcome-empowerment.de | info@abenteuer-rauszeit.de