Medical Retreat

06.-09.November 2025

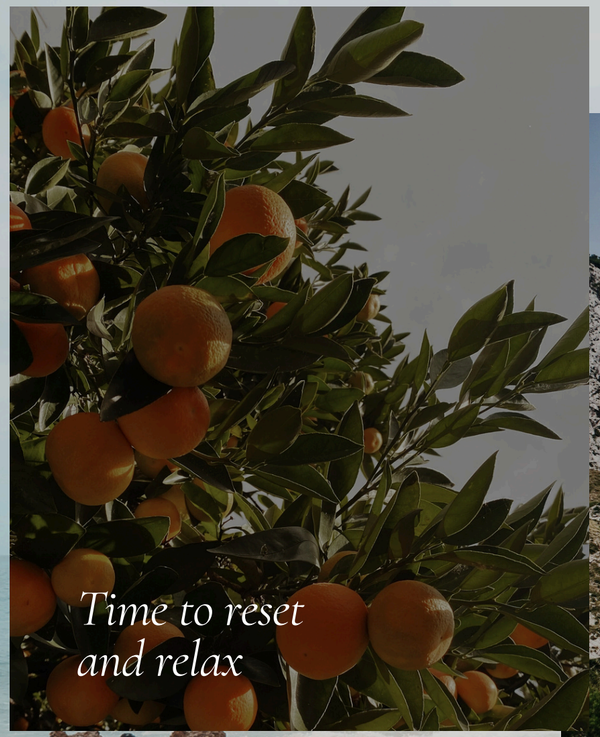
3 Tage

nourish &rise

Mallorca

Drei Tages Retreat auf Mallorca von Frauen für Frauen. Vom 06.-09. November. Zeit für Dich, Relax & Recharge.

Retreat buchen



Nutrients, inspiration & time for your soul

Wer wir sind

Dr. med Judith Schaus
@doctorlotta

Als Fachärztin für Allgemein- und Familienmedizin betreut Judith in ihrer eigenen Privatpraxis Frauen bei Kinderwunsch, in Schwangerschaft und Stillzeit sowie den ersten Jahren mit ihren Kindern. Der Fokus ihrer Arbeit liegt in der funktionellen, also ursachen-orientierten Medizin: mit Nährstofftherapie, Ernährungsmedizin, manueller Medizin, Soundhealing, Methoden aus der TCM und Ayurveda betrachtet sie die PatientInnen ganzheitlich. Gemeinsam mit Ihrer Kollegin Dr. Kraatz und Dr. Delgas schrieb sie das Buch für Thieme: “Welche Nährstoffe braucht mein Kind?”.

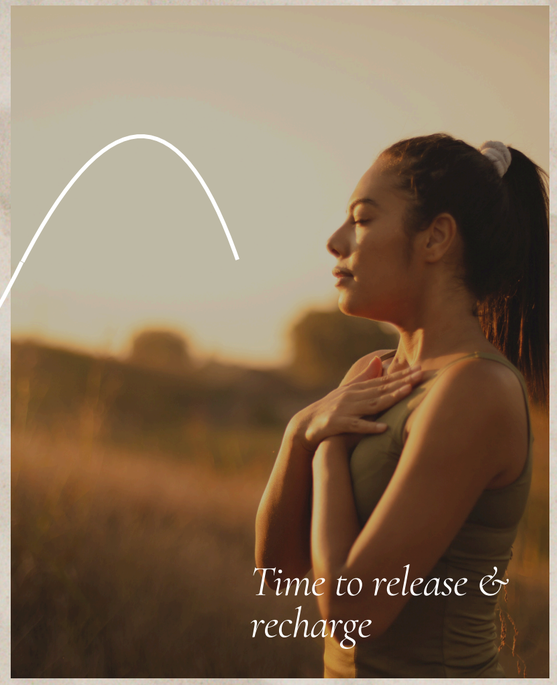
Lena Düchting
@soundhealing_mallorca

Lena ist Yogalehrerin, Soundhealing-Facilitatorin und Expertin für Kakaozeremonien. Geprägt durch mehrere Jahre in Mexiko verbindet sie indigene Heilarbeit, bewusste Ernährung und sanfte Körperarbeit zu ganzheitlichen Erfahrungen. Mit ihrem Background als Designerin und Canva Expertin bietet sie zusätzlich einen optionalen Canva-Workshop für Herzensunternehmerinnen an.

Yoga, Breahtwork & Sound Healing

Nur mit gemeinsamen Entscheidungen, Wunsch nach Heilung und Vertauen kann eine Therapie gelingen. Gemeinsam gehen wir die Themen mit Zeit und Ruhe an.

Medizinische Hypnose, Soundhealing, intensive Körperarbeit, Akupunktur, Gesprächstherapie - all das bringt Dich zurück ins Gleichgewicht



Gönn Dir selbst eine Pause vom Alltag, schenke dir Zeit für Dich, es wird sich lohnen.

06-09. Nov 25

nourish &rise

Mallorca

Vom 06.-09. November
auf Mallorca mit wundervollen Frauen

- *Ernährung & Nährstoffe*
- *Medical Treatments zurück zur Balance*
- *Yoga, Sound Healing, Breathwork*
- *Kakaozeremonie*
- *Funktionellepilze Workshop*
- *1:1 Medical Beratungsgespräch*
- *Dry Needling*
- *Sonne, Strand & Meer*

Jetzt buchen

Verpflegung

In unserem Retreat wird ausschließlich frisch, saisonal und regional gekocht. Denn Ernährung und Nährstoffe ist ein großer Fokus in den drei Tagen. Über Protein-Detox-Bowls hinzu Raw-Deserts und leckeren frischen Power-Salaten ist alles dabei, was Deinen Körper nährt. Wir gehen als medizinisch ausgebildetes Team natürlich auf Deine Besonderheiten gerne ein.

nourish
&rise

Nährstoff-Infusionen für dein inneres Strahlen

Mit Dr. med. Judith Schaus – bekommst Du neue Energie auf Zellebene!
Während du dich im Retreat ganzheitlich regenerierst, hast du die Möglichkeit, deinem Körper zusätzlich einen Booster zu gönnen:

Individuell abgestimmte Nährstoff-Infusionen, die auf Basis einer vorherigen Blutanalyse zusammengestellt werden.
Die Infusion versorgt dich gezielt mit Vitaminen,Mineralstoffen und bestimmten Aminosäure-Bausteinen – genau dort, wo dein Körper es braucht. So erhältst du nicht nur seelische und körperliche Entspannung im Retreat, sondern auch einen echten Boost für dein Immunsystem, deinen Energiehaushalt und dein allgemeines Wohlbefinden.

Die Vorteile auf einen Blick:

- *Individuell abgestimmt auf deinen Nährstoffbedarf*
- *Sanft und wirkungsvoll direkt über die Blutbahn*
- *Stärkung von Immunsystem, Stoffwechsel und Zellerneuerung*
- *Durchführung vor Ort durch erfahrene Ärztin*

Buche deine persönliche Vitamin-Infusion als kraftvolle Ergänzung zu deinem Retreat-Erlebnis – für nachhaltige Energie von innen.
Nur 6 Plätze verfügbar.

nourish
&rise

Workshops

Pilze, ein Superfood

In diesem Workshop wirst du alles über die faszinierende Welt der Pilze lernen. Ob Reishi, Lions Mane oder Cordyceps. Lerne, wie du Pilz-Supplements erfolgreich in deinen Alltag integrieren kannst.

Gratis im Retreatpreis enthalten

Dry Needling

Wir werden deine verspannte Nackenmuskulatur und Kieferblockaden durch Akupunktur und manuelle Therapie wieder in Balance bringen.

Gratis im Retreatpreis enthalten

Pilze, ein Superfood

Workshop über magische Pilze. Entdecke die Magie der Pilze und tiefere Verbindung zu dir selbst. Mikrodosing als Therapie.

Preis Workshop: 250€ (Buchung offen)

Infusion & 1:1 Beratung

Judith berät dich vor Ort in einem 1:1 Gespräch und du erhältst eine Infusion abgestimmt auf deine Blutwerte. Es sind nur 6 Plätze verfügbar.

Preis: 120–180€ abhängig von Infusionsmaterial (Buchung offen)

nourish &rise

Location

Finca Son Rullan, Deia

Die Unterkunft und der Retreat Preis wird getrennt aufgeführt, da wir den Wert des Events darstellen möchten und transparente Preise aufführen möchten. Der Retreat-Preis und die Unterkunft er geben den Gesamtpreis.

3 Übernachtungen im Doppelzimmer

Vollverpflegung

800€ p.P.

Oder

3 Übernachtungen im Einzelzimmer

Vollverpflegung

1170€ p.P.

\+

Preis Retreat: 580 €
(Early Bird: 520 € p.P. bis 07.07.25)

nourish
&rise

Agenda

Donnerstag 06.11.

22:00 Uhr	**Shuttle Flughafen - Finca**
23:00 Uhr	**Willkommenskreis & Tee**

Freitag 07.11.

08:30 Uhr	**Yoga ,Journaling & Wünsche**
09:40 Uhr	**Frühstück**
11:00 Uhr	**Kennenlernkreis**
12:00 Uhr	**Workshop 1: Dry needling**
13:30 Uhr	**Mittagessen**

Metime

1:1 Beratung & Infusion	**Judith**
15:00 Uhr	Spot open
16:15 Uhr	Spot Open
17:30 Uhr	Spot Open
19:00 - 21:00 Uhr	**Art & Breathwork**

Dinner

Samstag 08.11.

08:30 Uhr	**Yoga & Meditation**
09:40 Uhr	**Frühstück**
11:00 Uhr	**Workshop 2: Vitalpilze**
12:00 Uhr	**Workshop 3: Magische Pilze**
13:30 Uhr	**Mittagessen**

Metime

1:1 Beratung & Infusion	**Judith**
14:30Uhr	Spot Open
15:15 Uhr	Spot open
16:15 Uhr	Spot Open
17:00 - 20:00 Uhr	**Hike & Zeremonie im Sonnenuntergang**

Dinner

21:00 Uhr

Sonntag 09.11.

08:30 Uhr	**Sound Healing**
09:40 Uhr	**Frühstück**
11:00 Uhr	**Checkout**
13:00 Uhr	**Picknick am Strand**
14:00Uhr	**Closing Ceremony**
14:30 Uhr	**Shuttle Finca - Flughafen**

nourish &rise

Nur 12 Plätze verfügbar!
Sicher dir jetzt deinen Platz für das Event im November. Relax & Recharge
Retreat buchen
Journaling & Meditation
Yoga
Sound Bath
Cacao Ceremony
Resilienz & Selbstwirksamkeit
Breathwork
Ernährung & Nährstoffe