
THE SHIFT
MÄNNER RETREAT BY NUANU
nuanu.
30.01.- 04.02.2027 | Fuerteventura

THE SHIFT – MÄNNER RETREAT BY NUANU

Fuerteventura | 30. Januar bis 4. Februar 2027

Casa La Paz | 5 Nächte / 6 Tage

Du hast in Deinem Leben schon viel erreicht.
Jetzt ist es an der Zeit für den nächsten *Shift*. Ein Raum, in dem Du nicht funktionieren musst, sondern einfach Du selbst sein darfst.

---

1. DIE INTENTION

Du bist jemand, auf den sich andere verlassen können. Du hast den Kopf hingehalten, angepackt, harte Entscheidungen getroffen und Dir beruflich wie privat richtig was aufgebaut. Egal ob Firma, Familie oder Freunde – Du bist derjenige, der für alle da ist, der regelt, macht und organisiert. Und genau deshalb funktionierst Du einfach. Tag für Tag.

Doch wann hast Du Dir zuletzt wirklich Zeit für Dich genommen?

Zeit, um innezuhalten. Um ehrlich hinzuschauen. Um Dich zu fragen, was Dich heute antreibt, was Dir wirklich wichtig ist und ob Dein bisheriger Weg noch zu dem Menschen passt, der Du heute bist.



THE SHIFT ist eine Einladung, genau dafür Raum zu schaffen.

Für einige Tage lassen wir den Alltag hinter uns und kommen auf der Sonneninsel Fuerteventura zusammen.

In einer kleinen und geschützten Gruppe von Männern, die allesamt bereits etliche Erfahrungen in ihrem Leben gesammelt haben und doch spüren, dass es im Leben noch mehr gibt als das tägliche Funktionieren.

Ich möchte einen geschützten und wertschätzenden Raum schaffen, in dem ehrliche Gespräche möglich sind, persönliche Themen Platz bekommen und neue Perspektiven entstehen dürfen.

Es geht nicht darum, noch besser, noch stärker oder noch erfolgreicher zu werden.

Es geht darum, wieder bewusster wahrzunehmen, wer Du bist, was Dich bewegt und wohin dein Weg Dich führen soll.

Vielleicht ist es an der Zeit alte Muster zu hinterfragen, etwas loszulassen, das Dich schon lange begleitet.



Vielleicht suchst Du aber auch neue Impulse oder einfach die Begegnung mit Männern, die ähnliche Fragen bewegen.

Du musst nichts darstellen und nichts beweisen.

Du darfst dich zeigen – mit deiner Stärke, deinen Zweifeln, Deiner Lebensfreude und allem, was gerade da ist.

Dabei darf es tiefgründig werden, nachdenklich, berührend und auch herausfordernd.

Aber genauso darf gelacht, herumgealbert, genossen und das Leben gefeiert werden.

THE SHIFT bedeutet nicht, jemand anderes werden zu müssen.

Sondern vielleicht wieder ein Stück mehr der zu werden, der Du wirklich bist.

Es ist **Deine Zeit**.
Deine Auszeit.
Dein nächster *SHIFT*.



2. INHALT & PROGRAMM
-Was Dich erwartet-

Wir schaffen den Raum für Deinen nächsten Shift.

Mit persönlichen Impulsen, ehrlichem Austausch,
achtsamer Körperarbeit, Naturerlebnissen und Momenten,
die Dich auch über das Retreat hinaus begleiten.

Dazu gehören unter anderem:

Systemische Impulse & Reflexion
Anregungen, Perspektivenwechsel und Raum, um eigene Themen und Lebensfragen zu betrachten.

Ehrlicher Austausch
Gespräche auf Augenhöhe, gegenseitiges Zuhören
und Begegnungen ohne Rollen und Erwartungen im Kreis der Männer.

Männerrunde am Lagerfeuer
Archaische Abende am offenen Feuer, begleitet von den erdenden, magischen Klängen der Handpan.



Achtsame Körperarbeit & Vitalität
Eine kraftvolle Kombination aus Yoga, Meditation, gezielten Atemtechniken zur mentalen Fokussierung sowie funktionalen Workouts mit dem eigenen Körpergewicht.

Naturerlebnisse & Rituale
Eine kraftvolle Vulkanwanderung, erdende Strandspaziergänge, eine traditionelle Schwitzhütte und die transformative Erfahrung des Eisbadens.

Kultur & Handwerk
Ein exklusiver Blick hinter die Kulissen bei der Besichtigung einer Handpan-Manufaktur.

Geführte Sound Journey
Tiefenentspannung durch eine Klangreise mit Didgeridoo

Momente des Staunens
Die eine oder andere besondere Überraschung vor Ort, die ich hier noch nicht verraten möchte.

"Wer nach außen schaut, träumt; wer nach innen schaut, erwacht."
Carl Gustav Jung



3. ECKDATEN & RAHMENBEDINGUNGEN

Anreise
Samstag I 30. Januar 2027 I 15:00 Uhr

Abreise
Donnerstag I 4. Februar 2027 I 12:00 Uhr

Dauer
6 Tage / 5 Übernachtungen

Veranstaltungsort
Casa La Paz I Tindaya I Fuerteventura

Eine Oase der Ruhe und Abgeschiedenheit

Retreat-Sprache
Deutsch

Teilnehmerzahl
8-12 Männer
(Minimum bzw. Maximum)



Das Wohnkonzept
Um den Geist der Gemeinschaft und den persönlichen Austausch zu stärken, teilen sich jeweils zwei Männer gemeinsam ein großzügiges Apartment oder Wood House. Die Zimmereinteilung erfolgt vor Ort, abhängig von der gebuchten Zimmerkategorie.

Eine bewusste Wahl für echte Begegnung auf Augenhöhe.

---

4. LEISTUNGEN

Teilnahme am gesamten Retreat-Programm & allen Sessions
inkl. Vulkanwanderung, Manufaktur-Besuch, Eisbaden, Schwitzhütte, Yoga, Workouts und den Lagerfeuer-Runden.

Organisation und persönliche Begleitung durch NUANU.

Nutzung aller gemeinschaftlichen Bereiche der Casa La Paz.

Ayurvedische Vollverpflegung: Ein ausgiebiger, kraftvoller Brunch am Vormittag und ein reichhaltiges, warmes Abendessen warten auf Dich. Frisch, nährend und vegetarisch zubereitet. Tagsüber stehen jederzeit frisches Obst, kleine Snacks und Getränke für Dich bereit.





Diese Leistungen sind nicht inbegriffen
An- und Abreise (Flug)
Flughafentransfers
persönliche Ausgaben

Zur Bildung von Fahrgemeinschaften für Mietwagen vernetze ich alle Teilnehmer im Vorfeld.

---

5. DEINE INVESTITION

Für maximalen Komfort buchst du das Retreat als Komplettpaket aus Programm, Verpflegung und deiner gewünschten Unterkunftskategorie

Unterkunftskategorien
Es gibt 4 Kategorien, *Belegung jeweils mit 2 Personen*

Early Bird
die ersten 4 eingehenden Buchungen erhalten jeweils einen Rabatt in Höhe von 100 € auf den Paketpreis
(first come, first served)





Preise

A.) Wood House – Einzelbett im geteilten Zimmer
inkl. Gemeinschaftsbad
EB 1.395 € I **1.495 €**

B.) Wood House – Doppelbett im geteilten Zimmer
inkl. Gemeinschaftsbad
EB 1.445 € I **1.545 €**

C.) Apartment – Einzelbett im Studio-Apartment
inkl. eigenes Bad
EB 1.475 € I **1.575 €**

D.) Apartment – Doppelbett im Studio-Apartment
inkl. eigenes Bad
EB 1.525 € I **1.625 €**

Die **Zimmervergabe** erfolgt nach dem Prinzip *„First come, first served“*.

Der ***Early-Bird-Tarif (EB)*** wird fest mit dem Eingang deiner Anzahlung für Dich reserviert.

Alle Preise verstehen sich pro Person für das gesamte Programm inkl. Unterkunft über 5 Nächte.





6. Optionales Zusatz-Highlight

Canarias Handpan Festival 2027
04.-08. Februar 2027 I Lajares I Fuerteventura

Möchtest Du das Erlebte auf eine ganz besondere Weise nachklingen lassen?

Direkt im Anschluss an unser Retreat wartet ein absolutes Highlight auf Dich. Wir verlängern unseren Aufenthalt in der Casa La Paz um vier zusätzliche Nächte, um gemeinsam in eine Welt einzutauchen, in der Musik zur universellen Sprache wird.

Auf dem *Canarias Handpan Festival* erwarten Dich:

Die Weltelite der Musik
Einige der weltbesten Handpan-Spieler sind vor Ort.

Inspiration & Lernen
Einzigartige Konzerte, tiefgehende Workshops und magische Jamsessions bis spät in die Nacht.

Begegnung
Ein inspirierender Austausch mit Menschen aus den verschiedensten Kulturen weltweit.



Die Konditionen für die Verlängerung
Unterkunft *Casa La Paz*
4 Verlängerungsnächte
Mindestteilnehmerzahl von 6 Personen
Bezahlung erfolgt ganz unkompliziert vor Ort in bar.
340 €

Festival-Ticket
inkl. kompletten Festival-Eintritt
alle Workshops & Konzerte
inkl. Verpflegung auf dem Festivalgelände
320 €

Die Buchung erfolgt direkt über den Festival-Veranstalter
Anzahlung: 100 € auf das Veranstalterkonto, Restbetrag bar vor Ort

Optionale Handpan-Miete
80 € für den gesamten Festival-Zeitraum
Nutzung nur auf dem Festivalgelände

Exklusiv für NUANU
3 Leih-Handpans (in D-Kurd) sind vorreserviert.
Wer zuerst bucht, sichert sich sein garantiertes Instrument
für das Festival!



7. Zahlungsbedingungen & Buchungsablauf

Ratenzahlung
50 % Anzahlung innerhalb von 7 Tagen
nach Erhalt Deiner Buchungsbestätigung.
Der Restbetrag in Höhe von 50 % ist bis zum 2. Januar 2027 fällig.

Sicherheit & Stornierung
Solltest Du absagen müssen, gelten gestaffelte Stornogebühren.

Sollte die Mindestteilnehmerzahl von 8 Personen bis 14 Tage
vor Beginn nicht erreicht werden, wird das Retreat abgesagt
und Du erhältst deine Zahlungen zu 100 % zurück.

Hinweis
Alle detaillierten Regelungen
(AGB, Haftungsausschluss zur Gesundheit sowie die Vereinbarung zum alkoholfreien Rahmen und Datenschutz)
sende ich Dir mit den besonderen Teilnahmebedingungen
zur Bestätigung zu.

BIST DU BEREIT FÜR DEIN SHIFT?



Dann sichere Dir Deinen Platz!

Solltest du noch unentschlossen sein und Rückfragen auf dem Herzen haben, hast Du die Möglichkeit über ein kurzes Kennenlerngespräch Klarheit zu schaffen.

Ich möchte sicherstellen, dass das Retreat auch optimal zu Deiner aktuellen Lebensphase passt.

1. Klicke auf den Button.
Jetzt Kennenlerngespräch buchen

2. Wähle einen freien Termin im Kalender.

3. Und schon besprechen wir in einem kurzen Zoom-Meeting oder per Telefon alle Deine Fragen.

Veranstalter & Kontakt
NUANU. Consulting I Andreas Kellermann-Gerlach
Limbergring 33 I 59757 Arnsberg
E-Mail: kontakt@nuanu-consulting.de
Website: www.nuanu-consulting.de



nuanu.

THE SHIFT

MÄNNER RETREAT BY NUANU

Anmeldung über den Link
THE SHIFT

