



Exklusives Retreat zur transformativen Persönlichkeitsentwicklung mit Psilocybin und Holotropem Atmen

9. bis 12. Juli 2025 in den Niederlanden

**Eine außergewöhnliche Reise zu mehr Klarheit, Sinnhaftigkeit und innerem Wachstum
– in einem stilvollen, sicheren und legalen Rahmen**

Dieses Retreat bietet dir die Möglichkeit, in einer kleinen Gruppe, tiefgehende Selbsterkenntnis zu erlangen, die weit über klassische Persönlichkeitsentwicklung hinausgeht. Persönliche Herausforderungen können aus einer neuen Perspektive betrachtet und langfristige positive Veränderungen in deinem Leben verankert werden.

Eingebettet in ein sorgfältig gestaltetes Programm mit fundierter Vorbereitung und achtsamer Integration, schaffen wir eine Umgebung, die tiefgehende Einsichten und nachhaltige Transformation ermöglicht.

Ob du bereits Erfahrung mit psychedelischen Substanzen hast oder zum ersten Mal diesen Weg beschreitest – unser Retreat richtet sich an alle, die bereit sind, bewusst einen bedeutsamen Schritt in ihrer persönlichen als auch beruflichen Entwicklung zu gehen und neue Perspektiven entwickeln möchten:

Menschen in Veränderungsprozessen, die persönliche oder berufliche Wege bewusst gestalten möchten.

Menschen, die tief in ihre Innenwelt eintauchen, über bestehende Grenzen hinausschauen und nachhaltige Erkenntnisse gewinnen wollen.

Menschen, die nach mehr Tiefe, Inspiration und Lebensfreude streben.

Führungskräfte und Unternehmer:innen, die Klarheit für wegweisende Entscheidungen gewinnen und alte Denkmuster durchbrechen möchten.

Unser Retreat bietet einen sicheren, diskreten und exklusiven Rahmen für eine transformative Erfahrung.



Unsere Philosophie und Vision

Wir glauben an nachhaltige Transformation und begleiten dich mit einem erfahrenen, multidisziplinären Team.

Unser Anspruch ist, ein Retreat anzubieten, das von höchster Qualität ist und bewährte Methoden mit modernen, auch wissenschaftlichen Erkenntnissen kombiniert. Wir sind überzeugt, dass Psychedelika und Holotropes Atmen, bewusst in einem sorgfältig gestalteten Rahmen eingesetzt, Räume für neue Einsichten schaffen können. Festgefahrene Muster können gelöst und das Leben mit mehr Klarheit und Authentizität gestaltet werden.

Leitung des Retreats



Paul Menze

Seit über 20 Jahren begleite ich Menschen, das volle Potenzial psychedelischer Erfahrungen zu entfalten. Schon während meines Psychologiestudiums an der Universität Utrecht lag mein Fokus auf der Erforschung von Psychedelika. Heute unterstütze ich gesunde und ressourcenstarke Individuen dabei, mehr Bewusstsein und Struktur für ihre wahren Ziele und Wünsche zu entwickeln.

Till Spohr

Entwicklung und Transformation standen stets im Mittelpunkt meines beruflichen Weges. Als Executive Coach, Mentor und Supervisor begleite ich heute Menschen dabei, ihr Potenzial zu entfalten. Besonders die Arbeit mit holotropem Atmen, psychedelischen Substanzen und anderen Methoden der Persönlichkeitsentwicklung eröffnet tiefgreifende Bewusstseinsprozesse. Mit Leidenschaft unterstütze ich Menschen, eine tiefere Verbindung zu sich selbst und damit mehr Lebenszufriedenheit zu finden.



Leistungen des 4-tägigen Retreats

Das Retreat findet im **Zonnehuis Retreat Centre in den Niederlanden** statt – einer stilvollen Unterkunft, eingebettet in die Natur, mit hochwertiger vegetarischer und veganer Bio-Verpflegung und einer inspirierenden Atmosphäre für persönliche Entwicklung.

Der exklusive Rahmen und eine kleine Gruppengröße (6–9 Personen) gewährleisten einen idealen, vertrauensvollen Rahmen und eine intensive Betreuung.



Programm

Umfassende Vor- und Nachbereitung (online)

- Individuelles Erstgespräch und Screening: Kostenloses Erstgespräch sowie eine sorgfältige Einschätzung der Eignung für unser Retreat.
- Vorbereitung: Vor dem Retreat Einzelcoaching (2 x 1 Std.) und Gruppencoaching (1,5 Std.).
- Integration: Nachbereitendes Einzelcoaching (2 x 1 Std.) und Gruppencoaching (1,5 Std.), um die Erfahrung nachhaltig in deinen Alltag zu integrieren und aufkommende Fragen zu klären.

Tiefgehende Erlebnisse und bewährte Methoden

- Zeremonie mit psilocybinhaltigen Trüffeln (höchste Qualität, sorgfältig geprüft).
- Holotropes Atmen zur tiefgehenden Selbsterforschung.
- Meditationen und Yoga als unterstützende Elemente für eine ganzheitliche Erfahrung.
- Vorbereitende Einzelgespräche vor der Zeremonie.
- Weitere Methoden zur Vorbereitung und Integration.



Sicherheit und professionelle Begleitung

- Betreuung durch ein erfahrenes multidisziplinäres Team.

Komfort und Verpflegung

- Vollpension mit biologischen, vegetarischen und veganen Speisen.
- Pausenverpflegung und Getränke inklusive.



Zeitplan vor Ort für das 4-tägige Retreat

Tag 1: Ankunft und Einführung

- Mittagessen und Begrüßung
- Meditation und Austausch zur 'Ankunft' sowie Zeit, die Gruppe und die Umgebung kennenzulernen.
- Informationen zum Ablauf der Zeremonie mit Psilocybin
- Reflexion über die eigene Intention
- Gemeinsames Abendessen, um den ersten Tag in entspannter Atmosphäre ausklingen zu lassen.
- Angebot für Einzelgespräche.

Tag 2: Zeremonie (mit Psilocybin-Trüffeln)

- Der Tag beginnt mit einer Morgenmeditation zur Zentrierung und Einstimmung.
- Gemeinsames, gesundes Frühstück.
- Vorbereitungsgespräch auf die Zeremonie sowie Atemsitzung mit Meditation
- Zeremonie mit psychedelischer Substanz (Psilocybin-Trüffeln): Durchführung unter professioneller Anleitung.
- Abschluss der Zeremonie und Ausklang.
- Nahrhaftes Abendessen.
- Angebot für Einzelgespräche.

Tag 3: Integration und Holotropes Atmen

- Start in den Tag mit einer Morgenmeditation.
- Nahrhaftes Frühstück.
- Erster Integrationszirkel
- Gemeinsames Mittagessen.
- Holotropes Atmen – eine intensive und bewusstseinserweiternde Atemtechnik.
- Gemeinsames, nahrhaftes Abendessen.
- Zeit und Raum für Reflexion.

Tag 4: Integration und Rückkehr nach Hause

- Der letzte Tag beginnt mit einer Morgenmeditation und Yoga.
- Gemeinsames Frühstück.
- Integration der gewonnenen Erkenntnisse, Reflexion und Ausblick auf die Rückkehr in den Alltag. Entwicklung eines Fahrplans im „normalen“ Leben.
- Gemeinsames Mittagessen und Abschluss des Retreats.



Warum Psilocybin?

Ein wichtiger Grund, warum wir mit Psilocybin arbeiten, ist, dass es in den Niederlanden legal ist.

Dank unserer jahrelangen Erfahrung in der Arbeit mit Psilocybin können wir dir so einen sehr sicheren und legalen Rahmen bieten, um von den Vorteilen dieser Substanz zu profitieren.

Psilocybin, der Wirkstoff bestimmter Pilze, wird seit Jahrhunderten von verschiedenen Kulturen weltweit für spirituelle und persönliche Entwicklung genutzt. Heute belegen wissenschaftliche Studien die tiefgreifenden positiven Wirkungen dieses Naturstoffs.



Unter anderem zeigen Forschungsergebnisse, dass Psilocybin:

- nachhaltiges persönliches Wachstum und ein tieferes Verständnis der eigenen inneren Welt fördert.
- Verbundenheit mit sich selbst, anderen und der Natur stärkt. Menschen berichten von einem gesteigerten Gefühl der Verbundenheit und einer verbesserten Wahrnehmung ihrer Umgebung nach der Einnahme von Psilocybin.
- tiefgreifende spirituelle Einsichten ermöglicht, die oft als lebensverändernd und nicht selten als eine der bedeutendsten Erfahrungen im Leben eingestuft wurden.
- die Kreativität erhöht und die Konzentration unterstützt.

Die Wirkung von Psilocybin setzt etwa 30 Minuten nach der Einnahme ein und hält in der Regel 4–6 Stunden an.

Durch unsere intensive Vorbereitung und Nachbereitung (Integration) helfen wir dir, die positiven Effekte dauerhaft in dein Leben zu integrieren.



Sicherheit und Professionalität

Wir legen höchsten Wert auf Deine Sicherheit:

Sorgfältiges Screening – Wir prüfen genau, ob dieses Retreat für Dich geeignet ist.

Dieses Retreat ist kein Ersatz für eine therapeutische Behandlung. Es richtet sich an psychisch stabile Menschen, die Verantwortung für ihre persönliche Entwicklung übernehmen möchten.

Erfahrene Begleitung – Unser Team, Professionals aus Psychologie und Coaching, mit sehr spezifischer und langjähriger Erfahrung führt Dich professionell durch Deine Erfahrung.

Strukturierter Rahmen – Ein geschützter und klar gestalteter Prozess sorgt für eine sichere und tiefgehende Erfahrung.

Teilnahme und Anmeldung

Damit dieses Retreat optimal zu dir passt, begleiten wir dich unverbindlich durch unseren strukturierten Screening-Prozess (via Zoom).

Kostenloses Erstgespräch – In einem unverbindlichen Kennenlerngespräch klären wir Deine Ziele, Erwartungen und offenen Fragen.

Screening-Gespräch – Eine bewusste Auseinandersetzung mit Deiner Motivation und persönlichen Eignung. So stellen wir sicher, dass dieses Retreat das Richtige für Dich ist.

Unser Anspruch ist es, Dir eine sichere und wirkungsvolle Erfahrung zu ermöglichen.

Investition

- 2.760 € (inkl. Unterkunft im Einzelzimmer, Vollpension, Coachings und alle Leistungen des Retreats).
- zzgl. individueller Anreise.

Zahlungs- und Stornierungsbedingungen

Eine Anzahlung von 50 % sichert Deinen Platz.

Bei Stornierung bis zum 1. Mai 2025 wird der Betrag zurückerstattet, abzüglich der bis dahin angefallenen Reservierungskosten zur Anmiete der Unterkunft. Bei Stornierungen nach dem 1. Mai 2025 kann die Anzahlung nicht mehr erstattet werden, da wir zu diesem Zeitpunkt bereits verbindliche Kosten tragen.

Die Restzahlung ist bis zum 1. Juni 2025 fällig. Stornierungen nach dem 1. Juni 2025 oder bei Nichterscheinen ist der gesamte Betrag fällig, eine Rückerstattung ist dann nicht mehr möglich.

Sollten wir aufgrund unvorhersehbarer Umstände von dem Angebot zurücktreten müssen, wird deine bereits geleistete Zahlung vollumfänglich zurückerstattet.


Anmeldung und Kontakt

Wenn Du neugierig bist oder Fragen hast, laden wir Dich herzlich zu einem kostenlosen Erstgespräch ein. Lass´ uns gemeinsam herausfinden, ob unser Angebot zu Dir passt.

[Hier](https://calendly.com/menze/free-discovery-meeting) kannst Du direkt einen Termin buchen (<https://calendly.com/menze/free-discovery-meeting>).


Oder kontaktiere uns persönlich, um einen Termin zu vereinbaren:

Paul Menze

 Telefon: +49 157 510 50 403

 E-Mail: paul@psychedelics.coach

Till Spohr

 Telefon: +41 79 593 50 11 (CH) / +49 160 562 7508 (D)

 E-Mail: dialog@till-spohr.com

Mehr Informationen findest Du auf unserer Website:

 www.psychedelics.coach

Wir freuen uns darauf, Dich kennenzulernen!

Mehr zu Deinem Begleiter-Team

Wir sind ein erfahrenes Team, das seit Jahren in diesem Feld zusammenarbeitet und daher gut abgestimmt ist. Wir haben umfangreiche Expertise in der Persönlichkeitsentwicklung, aus der Rolle als Coach und Psychologe, insbesondere auch mit Einsatz von Psychedelika. Unser Fokus liegt darauf, Dich sicher und professionell auf Deinem Weg zu begleiten.

Paul Menze

Meine Begeisterung gilt der Unterstützung von Menschen, die das volle Potenzial psychedelischer Erfahrungen entfalten möchten. Seit über 25 Jahren begleite ich Einzelpersonen und Gruppen in Retreats mit Psilocybin-Trüffeln, Salvia Divinorum, Ayahuasca, San Pedro und anderen Substanzen. Die rechtlichen Rahmenbedingungen in den Niederlanden ermöglichten es mir, meinen Ansatz in einem sicheren und unterstützenden Umfeld weiterzuentwickeln.

Bereits während meines Psychologiestudiums an der Universität Utrecht beschäftigte ich mich intensiv mit Psychedelika. Ich erforschte die Sicherheit von Psilocybin und schrieb eine Dissertation über Ayahuasca in rituellen und therapeutischen Kontexten. Nach meinem Studium arbeitete ich in Rehabilitationskliniken, bevor ich 2005 meine eigene Praxis gründete.

Während meine Arbeit anfangs stark therapeutisch geprägt war, liegt mein heutiger Schwerpunkt darauf, gesunde und ressourcenstarke Menschen dabei zu unterstützen, mehr Bewusstsein und Struktur für ihre wahren Ziele und Wünsche zu entwickeln – für ein erfülltes und selbstbestimmtes Leben. Später ließ ich mich als Coach akkreditieren, um meine Arbeit weiter zu vertiefen und Menschen noch gezielter in ihren Prozessen zu begleiten.

Neben meiner beruflichen Tätigkeit bin ich Vater von zwei Töchtern, was meinem Leben eine weitere, tiefgehende Dimension an Bedeutung und Freude verleiht.

Till Spohr

In den vielen Jahren meiner beruflichen Tätigkeit in unterschiedlichsten Umfeldern stand für mich immer der Wert „Entwicklung“ im Vordergrund – sowohl die Entwicklung von Menschen als auch von Organisationen.

In den letzten Jahren habe ich mich besonders auf die tiefgehende Entwicklung und Transformation von Menschen fokussiert. Dabei unterstütze ich Menschen, sich selbst besser zu verstehen und in Einklang mit ihren inneren Wünschen und Zielen zu leben. Diese Leidenschaft führte mich dazu, zunehmend in meiner Rolle als Executive Coach, Sparringspartner, Mentor und Supervisor tätig zu sein. Ich habe zahlreiche Ausbildungen absolviert und auch spezifische Erfahrungen gesammelt, um diese Arbeit sicher und professionell auszuüben. Intensiv habe ich mich mit

Methoden der Atemarbeit beschäftigt und mich insbesondere in der Praxis des Holotropen Atmens nach Stanislav Grof ausbilden lassen.

Die transformative Wirkung von Holotropem Atmen hat mich tief beeindruckt, da es ein kraftvolles Werkzeug ist, um tiefere Bewusstseins Ebenen zu erreichen und transpersonale Erfahrungen zu initiieren. Neben dieser Arbeit kenne ich verschiedene Methoden der Persönlichkeitsentwicklung, darunter Meditationen, Phantasie Reisen, der Visionssuche, als auch seit einigen Jahren dem Einsatz psychedelischer Substanzen.

Diese Erfahrungen haben mir geholfen, ein umfassenderes Verständnis von persönlicher Transformation zu entwickeln und diese nun anzuwenden und weiterzugeben.

Mein Herz schlägt für diese Arbeit, und daher möchte ich auch anderen Menschen die Möglichkeit bieten, durch transformative Prozesse und Retreats ihre eigenen Potenziale zu entfalten und eine tiefere Verbindung zu sich selbst zu erleben.

Beruflich habe ich über eine Dekade als Management Consultant in international tätigen Beratungsunternehmen gearbeitet, als auch war ich über 15 Jahre als Manager in unterschiedlichen Rollen und Funktionen international tätig. Auch in diesen Tätigkeiten hat mich immer die Entwicklung und Transformation von Menschen und Organisationen begeistert. Seit 2010 arbeite ich selbstständig als Executive Coach, Sparringspartner, Mentor und Supervisor, als auch als Management Consultant für eine Vielzahl von Unternehmen.

Persönlich verbringe ich gerne Zeit in der Natur, treibe gerne Sport (Skifahren/Ausbildung von Instrukto:ren, Kiten, Radfahren, Yoga) und genieße soziale Begegnungen. Ich bin Vater dreier, mit mittlerweile 62 Jahren, nun erwachsener Kinder, die mir auch geholfen haben, wichtige Dimensionen des Lebens kennenzulernen.



Wir freuen uns darauf, Dich bei diesem einzigartigen Retreat zu begleiten.

Um eine besonders persönliche Erfahrung zu ermöglichen, bieten wir auf Wunsch zusätzlich auch individuelle Einzelsettings sowie weitere Einzelcoachings im Vorfeld und im Nachgang an.