

Sehnsucht nach einer Auszeit?

Das **Winter-Retreat** ist dann richtig für Dich... wenn du dir Stille, Einfachheit, einen tieferen Kontakt zu dir Selbst, deiner Wahrheit, Essenz und zu deinem Urvertrauen wünschst.

Mediation, Yoga, Klangreisen, Stille, Natur, Sauna, gesunde Ernährung und der geschützte Raum in der kleinen, gleichgesinnten Gruppe unterstützen dein

Eintauchen in die Stille

Atem

Yoga

Natur

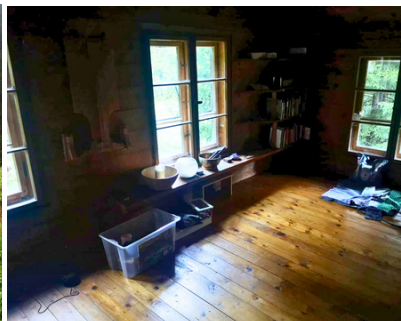
Klang

Kraft tanken im Winter-Retreat

Der Kraft -Ort

Die **Feld-Fünf Hütte** ist eine einfache Berghütte mit einem Schlafsaal, einer großen Küche und einem sehr schönen Meditationsraum. Eine Quelle sorgt für reines Wasser, Holzöfen und die Sauna für gemütliche Wärme.

Mehr Infos zur Hütte: www.feldfuenf.de



24.-26.11.2023

Feld-Fünf Hütte
bei Aschau/Chiemgau

Szenen-Wechsel ...

Auf 900 m Höhe in einer Berg-Hütte mitten im Wald besinnen wir uns auf das Wesentliche. Für zwei Tage verlassen wir unsere Komfortzone, freuen uns auf das einfache Leben in der Natur, verzichten auf Strom und Handy. Diese Herausforderung schenkt dir deinen Weg, mit Achtsamkeit zu dir selbst zu finden. An diesem Kraftort im Chiemgau lädt dich unser Programm dazu ein, dich mit deiner inneren Ruhe, Wahrheit und Weisheit zu verbinden. Erkenne, was dich wirklich nährt und wie du das in deinem Alltag integrieren kannst.



Der Weg in die Kraft

Lass dich in diesem geschützten Raum in der kleinen Gruppe von maximal 6 Teilnehmenden von dir selbst überraschen.

Wir beschäftigen uns mit der Bedeutung des Winters und dem Rückzug der Natur. Diese Elemente begleiten uns in der Yogapraxis, der Atem- und Energiearbeit.

- Wir beginnen den Tag mit ruhiger Meditation, Atemübungen und Yogapraxis im Zendo, dem Meditationsraum.
- Durch Klangreisen und Outdoor-Elemente wird die Energiearbeit vertieft. Die Klänge schwingen in unseren Energiezentren und wirken sich auf unsere Wahrnehmung und Achtsamkeit aus.
- Wir bereiten unsere Mahlzeiten – Brunch und Abendessen mit Bio-Lebensmitteln gemeinsam zu. Die Verpflegung ist vegetarisch/vegan und wir verzichten auf Alkohol.
- Mit einfachen Wanderungen und Entspannung in der Sauna wird das Programm abgerundet.

Deine Wegbegleiter



Ulrike Hamerski *Yogalehrerin und TCM-Köchin*
Meine langjährige Yogapraxis verstehe ich ganzheitlich. Ich liebe es fließende ruhige Stunden zu unterrichten, die vom Atem geleitet sind. Mit meinem Yoga möchte ich die Weisheit des eigenen Körpers wieder entdecken.
ulrike.hamerski@gmail.com | +49 170 96 50 938



Petra Stadler *Heilpraktikerin für Psychotherapie*
Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen steht im Zentrum meines Angebotes. Hier finden wir unsere innewohnende Kraft und Klarheit. Der Einsatz von Klangschalen unterstützt diesen Prozess immens.
info@petra-stadler.de | +49 179 915 80 04

Ort

Feld Fünf Hütte - Aschau im Chiemgau
Mehr Info auf der Rückseite

Termin

Start: Freitag, 24.11.2023 | 16 Uhr
Ende: Sonntag, 26.11.2023 | 16 Uhr

Kosten

Seminarkosten: 220 €
Unterkunft und Verpflegung: 150 €
Anzahlung 220 €

Anreise

in Eigenregie
Wir schicken Euch vorab eine Wegbeschreibung zur Hütte - von Parkplatz Aschau oder Hintergschwendt

Anmeldung

Mail mit Stichwort **Winter-Retreat 11/23** an
ulrike.hamerski@gmail.com oder
info@petra-stadler.de
Du bekommst dann den verbindlichen Anmeldebogen.
Offene Fragen beantworten wir gerne.