



9.9. - 15.9.23

## „Kräuter-Retreat für Frauen in Ligurien“

Möchtest du in achtsamer Gemeinschaft ganz in die Natur eintauchen und Kräuterschätze für Frauen entdecken? Rückzug, Natürlichkeit und Stille erwarten dich inmitten unberührter Natur - „digital detox“ vom Feinsten. In der besonderen Zeit des sogenannten „Frauendreißiger“ (traditionell vom 15.8. - 15.9.) tauchen wir in die Schönheiten Liguriens (Norditalien) ein und baden in der Fülle des Spätsommers. Achtsam und ganz weiblich in einem kleinen heilsamen Kreis von maximal 7 Frauen.

### Inhalte unseres Kräuter-Retreats für Frauen:

- ausgewählte Frauenkräuter / Frauenheilkunde in ihren vielschichtigen Facetten: Tee, Tinkturen, Gemmotherapie, Räucherkunst etc
- Kräuterboschen binden - die Haus- und Hofapotheke für den Herbst/Winter
- Aromatherapie für Frauen - die Heilkraft der Düfte
- Naturmeditationen und heilsame Übungen für Frauen

## An wen richtet sich dieses „Kräuter-Retreat“?

- Du liebst es in der Natur zu sein und begeisterst dich für die Kräuterwelt?
- Du bist am liebsten nur draußen und schläfst auch gern im Freien (Zelt/Biwak)?
- Du möchtest mit allen Sinnen in die Natur eintauchen und suchst eine ganzheitliche Herangehensweise, die dir viel Raum zum achtsamen Spüren (lernen) gibt?

**Zum Seminarort:** unser Rückzugsort liegt in Abgeschiedenheit, wo sich gefühlt „Fuchs und Hase“ gute Nacht sagen. Wir haben dort 2022 ein zauberhaftes Fleckchen Erde entdeckt, welches wir behutsam - Schritt für Schritt - in einen achtsamen Rückzugsort verwandeln. Die Einnahmen dieses Retreats fließen direkt in die Verwirklichung unseres „Friedensgartens“ vor Ort, welcher 3000 m<sup>2</sup> umfasst. Wir sehen uns als „Hüter der Erde“ und freuen uns einen geschützten und heilsamen Raum der Achtsamkeit inmitten der wunderschönen Mittelgebirgslandschaft Liguriens zu verwirklichen. Das zauberhafte Örtchen „Celle Ligure“ ist der nächste Badeort am Meer, ca 30 km von unserer Unterkunft.

## Zum Ablauf (Änderungen vorbehalten)

**Samstag, 9.9.23 :** Anreise ab 16 Uhr, gemeinsames Abendessen / Vorstellungsrunde und Einstimmung um 19 Uhr & **Freitag, 15.9.23:** Abschlussrunde und Abreise nach dem Frühstück

### Ablauf an den übrigen Tagen von Sonntag - Donnerstag

8.00 - 9.30	Tee-Meditation / gemeinsames Frühstück
9.30 - 12.30	Naturmeditationen, heilsame Übungen für Frauen Frauenkräuter in vielschichtigen Facetten / Aromatherapie
12.30 - 19 Uhr	zur freien Verfügung
19.00	gemeinsames Abendessen

**Sonntag:** ganztägiger Seminarausflug zum Sammeln und Kräuterboschen binden in den „Parco del Beigua“ - der größte Nationalparks Liguriens mit reichhaltiger Flora und Fauna:

<http://www.parcobeigua.it/>

**Dienstag:** lazy day zur freien Verfügung, Muße zum Seele baumen lassen / ans Meer fahren

## Übernachtung:

Dein Beitrag (es handelt sich um sehr kleine Gruppen mit mind. 4 und max. 7 Frauen)

Regulär: 645 €      Fördermitglieder: 590 €

\*Frühbucher: 550 € bei verbindlicher Online - Anmeldung bis zum 1.6.23

Die Unterlagen sind **inklusive!** Ermäßigung/Ratenzahlung nach Absprache für Schüler, Azubis und Studenten.

zuzüglich **Übernachtung / Camping & Halbpension (biologisches/vegetarisches einfaches Frühstück / Abendessen)** - vor Ort zu entrichten: 150 € für 6 Übernachtungen mit Halbpension

**Kursort:** Ligurien/Italien - in einem sehr kleinen Weiler ca 20 km vom kleinen Bergdorf Sassello entfernt inmitten herrlicher Mittelgebirgslandschaft (stellt es euch vor wie im bayrischen Wald, nur sonniger im Sommer und 30 km vom Meer entfernt - Celle Ligure ist der nächstgelegene zauberhafte Badeort am Meer, mit dem Auto braucht ihr etwas 45 Minuten ans Meer, da kurvenreiche Mittelgebirgsstraßen

### 1. Brauche ich Vorkenntnisse für dieses Retreat? Was bedeutet „Retreat“ eigentlich?

Nein, du brauchst keine Vorkenntnisse. Die einzigen Voraussetzungen sind Offenheit und die Bereitschaft sich von Herzen einzulassen und Achtsamkeit zu pflegen. Eine grundlegende physische und psychische Stabilität wird vorausgesetzt. Im Zweifelsfall können wir gerne telefonieren, spricht uns gerne auf den AB: 0821 20966874

**Retreat** bedeutet Rückzug aus unserem oft umtriebigen „lauten“ Alltag, ein sich bewusstes Herausnehmen aus den täglichen Verpflichtungen. In einem geschützten, heilsamen und achtsamen Rahmen bieten wir dir die Möglichkeit eingetretene Pfade zu verlassen und dich neu zu entdecken. In Retreats können wir - **in der Reduktion und Besinnung auf das Wesentliche** - in einem sicheren Rahmen vielfältige Qualitäten kultivieren, um den alltäglichen Stürmen gestärkt, liebevoll und in klarer Ausrichtung entgegen treten zu können: **Resilienz - Stamina - Flexibilität - Ausdauer - Herzenskraft - Willensstärke - Lebensfreude - Klarheit - Präsenz** und 1000 andere Schätze

## 2. Ist es notwendig draußen zu schlafen / zu campen?

Ja, das ist Teil dieses Retreats, in welchem es vornehmlich um die Naturerfahrung geht. Daher ist es uns wichtig, dass ihr genau diese Art der Naturerfahrung sucht und Lust habt draußen zu nächtigen, was natürlich je nach Gewohnheit unter Umständen nicht so komfortabel wie im eigenen Bett ist. Auch die Dusche ist „back to basics“, d.h. wir haben eine Solardusche im Freien (natürlich mit Sichtschutz). In unserer Küche gibt es fließend Wasser und Strom. Es gibt ein kleines Bad im Haus und ansonsten steht die Naturtoilette zur Verfügung.

## 3. Gibt es Fahrgemeinschaften nach Ligurien? Anfahrt mit dem Auto?

Nein, es gibt keine geplante Fahrgemeinschaft. Wenn ihr gern jemanden mitnehmen möchtet, vermitteln wir gern nach Möglichkeit.

**Anreise mit dem PKW:** wenn du Muße hast, empfehlen wir dir die Fahrtstrecke auf 2 Etappen aufzuteilen. Wir machen meist Rast am „Lago di Como“ (am Comersee), welcher wunderschön ist. Die Fahrt bis und durch die Schweiz ist sehr angenehm (San Bernardino Pass). Die Maut innerhalb Italiens bis zu unserem Retreatplatz beträgt ca. 12-14 € insgesamt, also überschaubar. Das Einzugsgebiet um Mailand/Milano ist etwas „trubeliger“ - es empfiehlt sich außerhalb der Stoßzeiten rund um Mailand zu fahren. Nach dem Einzugsgebiet Mailand wird es wieder gemächlicher. Ob ihr die Strecke an einem Tag bewältigen möchtet hängt von euren persönlichen Vorlieben ab. Im Navigationssystem gebt ihr die Stadt PONTINVREA ein, das ist das nächstgelegene kleine Städtchen zu unserem Weiler.

## 4. Kann ich mit dem Flugzeug anreisen?

Der nächste Flughafen ist GENUA. Von Genua empfehlen wir dir mit dem Zug nach SAVONA weiterzureisen (das dauert ca. 1 Stunde) und dir von dort ein Auto zu mieten. Die Großstadt Genua macht mit dem Auto weniger Freude, ist aber für versierte Autofahrer auch kein Problem. Von Savona zu uns sind es ca. 30 km Mittelgebirgsstraßen. Wir empfehlen allen ein Auto, die vor Ort Ausflüge und Unternehmungen planen. Es gibt kein öffentliches Verkehrsnetz.

## 5. Kann ich mit dem Zug anreisen?

Je nachdem, woher du kommst, gibt es gute Verbindungen. Da wir aus Bayern kommen, empfehlen wir dir den **Nachtzug von München (NJ 40295)**. Dieser fährt fast jeden Abend um 20:09 von München los und kommt um 9:38 in der Früh in Genua an. Eine perfekte Ankunftszeit. **Von Genua nimmst du am besten den Zug nach Deigo** (über Savona, mit 2x Umsteigen - Gesamtdauer 2 h). Von Deigo nimmst du entweder das Taxis oder wir holen dich nach Absprache mit dem Auto ab (zuzüglich 10 € pro Fahrt).

SIEHE WEBSITE DEUTSCHE BAHN: <https://www.bahn.de/>

TRENITALIA: <https://www.trenitalia.com/> (du kannst die Sprache auf Deutsch umstellen)