



Meditation – Retreat your soul

Einzelretreat in der Natur

In diesem meditativen Solo-Retreat, an einem für mich ganz besonderen Platz inmitten herrlich unberührter Natur, lade ich dich ein in die alte Kunst der meditativen Pfade einzutauchen. **“Retreat” bedeutet Rückzug** von der Hektik und den Verpflichtungen des Alltags. Wenn wir in den Rückzug gehen, drücken wir den Pausenknopf und kultivieren die **innere Einkehr**. Rückzugszeiten sind kostbare Gelegenheiten in die **Stille und Kraft** alter ganzheitlicher Pfade einzutauchen. Es geht um ein in Beziehung treten mit allen Aspekten unseres Lebens, **sich berühren lassen – vom Leben selbst, von Herz zu Herz**. Das in der Natur Draußen sein ist eine kostbare Inspirationsquelle und heilsame Unterstützung. Die Stille ist tragendes Fundament für die Kultivierung des Herz/Geistes.

Wenn du einen offenen, weiten Herz/Geist der Klarheit und Präsenz kultivieren möchtest und all-ein sein möchtest, freue ich mich dich hier willkommen zu heißen.

Kasan

Zeitraum

Solo-Retreats sind grundsätzlich von Anfang Mai bis Anfang November möglich.

Wichtig: 2024 kann ich maximal 3-4 Solo-Retreat-Suchende begleiten, meldet euch daher bei Interesse frühzeitig, damit wir schauen können, wie es sich terminlich ausgeben kann.

Inhalte

Die Inhalte richten sich danach, was du an Erfahrung und Aufgaben „mitbringst“. Die Solo-Retreats sind dafür gedacht, um dich auf deinem **meditativen Weg individuell und ganzheitlich begleiten** zu können. Ein Retreat in der Natur ist natürlich immer heilsam, aber die Meditationswoche ist klar ausgerichtet auf die **spirituelle Praxis**. Wenn du eher eine heilsame Auszeit mit dem Focus der Gesundheit / Heilung suchst, sprich mich gerne an. Hier gibt es andere Möglichkeiten dich auf deinem Weg umfassend zu begleiten.

Dein Solo-Retreat beginnt am Sonntag Abend mit dem Abendessen. Die Abreise ist am Samstag drauf in der Früh nach dem Frühstück (check-out ist um 10 Uhr). Bei den 6 Übernachtungen nährt und stärkt dich eine biologische vegetarisch/vegane Vollpension.

9 Uhr Frühstück / 14 Uhr Mittags-Snack mit Obst und/oder Rohkost / 19 Uhr Abendessen

Im Kursbeitrag inkludiert sind

- ein Orientierungsgespräch zu Beginn (in etwa eine Stunde)
- 5 Übungseinheiten à 45 min im Laufe deiner Woche

Die Übungen werden anhand des Orientierungsgesprächs individuell auf dich abgestimmt. Diese meditativen Übungen kannst du dann im Laufe deines Retreats hier in einem geschützten Rahmen einüben. Ob stille oder bewegte Meditation, Meditation im Gehen oder Naturmeditationen - du wirst mehrere Werkzeuge an die Hand bekommen, um deine Praxis zu vertiefen und die Früchte derselben in deinen Alltag mitzunehmen.

- Abschlussgespräch / Integration (in etwa eine Stunde)

Bis auf das Orientierung- und Abschlussgespräch pflegen wir hier einen schweigsamen Rahmen. Es ist mir ein Herzensanliegen dich dabei zu unterstützen den Focus nach innen und damit auf das Wesentliche zu richten. Das Retreat ist daher nur für Menschen geeignet, die diesen stillen Rahmen der Achtsamkeit suchen.

Kursbeitrag

Retreat Beitrag: 490 €

zuzüglich Vollpension (bio + veggie) und Übernachtung im Zelt 200 €

oder Vollpension und Übernachtung im Einzelzimmer 410 €

Übernachtung

Du kannst im gemütlichen Einzelzimmer übernachten oder outdoor in unserem Friedensgarten im Zelt. Von Juni - September regnet es sehr selten bis gar nicht, aber grundsätzlich gilt im Mittelgebirge für jedes Wetter vorbereitet zu sein. Auch Gewitter kommen darnieder und natürlich teilen wir unseren wunderschönen Platz mit vielfältigen Insekten und anderen kleinen wie großen Tieren. Im Moment gibt es 2 verfügbare Zimmer für diejenigen, die es sich nicht zutrauen draußen zu übernachten. Es gibt Strom (auf dem Zimmer Solarstrom) und begrenzt fließend Wasser. Die Ressource Wasser ist hier in Ligurien immer wieder am verknappen, daher bitten wir unsere Solo Meditierenden unsere Solarduschen achtsam zu nutzen mit Verzicht auf jegliche Chemie. Die Lavaerde, welche wir hier zum Waschen verwenden, wird euch kostenfrei zur Verfügung gestellt.

Um "digital detox" und Smartphone-Auszeit wird während des gesamten Aufenthaltes gebeten. Es unterstützt dich vor allem in deiner Praxis und hilft dir Focus, Klarheit und Stille zu kultivieren. Aber letzten Endes entscheidest du ;-)

Kursort

Ligurien/Italien - in einem kleinen Weiler ca 20 km vom kleinen Bergdorf Sassello entfernt inmitten herrlicher Mittelgebirgslandschaft. Der größte Nationalpark Liguriens, der „Parco Beigua“, ist quasi vor unserer Haustüre. Er ist eine wundervolle Schatzkammer der Natur, reich an Flora und Fauna. Celle Ligure ist der nächstgelegene zauberhafte Badeort am Meer). Hier ist um dich herum Natur pur.