



Solo Retreat Natur

Rückzug in Stille, Natur und bewusste Selbstbegegnung

Solo Retreat Natur – Termine 2026

21.06.–27.06.2026

30.08.–05.09.2026

Juli und August sind in Italien touristische Hochsaison. Die Retreatzeiten sind daher bewusst achtsam gewählt, um besmöglichst Stille, Rückzug und Naturverbundenheit zu ermöglichen.

Einstimmung

Das **Solo Retreat Natur** ist eine Einladung zu einem bewussten Rückzug aus dem Alltag – weg von äußeren Anforderungen, hinein in Stille, Natur und innere Klärung. In einem geschützten, abgeschiedenen Naturraum in Ligurien findest du eine achtsamen Rahmen, der es dir ermöglicht, dir selbst in Präsenz, Achtsamkeit und Tiefe zu begegnen.

Dieses Solo-Retreat ist als **individuelles Einzelretreat in der Natur** gestaltet.

„**Retreat**“ bedeutet Rückzug von der Hektik und den Verpflichtungen des Alltags. Wenn wir in den Rückzug gehen, drücken wir bewusst den Pausenknopf und wenden uns nach innen. Rückzugszeiten sind kostbare Gelegenheiten, um in die Stille und Kraft alter ganzheitlicher Pfade einzutauchen. Es geht um ein In-Beziehung-Treten mit allen Aspekten unseres Lebens, um ein Sich-berühren-Lassen – vom Leben selbst, von Herz zu Herz.

Das Draußen-Sein in der Natur wirkt dabei nicht nur klärend, sondern auch ordnend und stärkend. Die Landschaft, die Weite, das einfache Dasein unterstützen dich auf natürliche Weise dabei, dich zu erden, zur Ruhe zu kommen und wieder bewusster in Kontakt mit deiner inneren Stimme zu treten. Dieses Solo Retreat Natur richtet sich an Menschen, die einen achtsamen stillen Raum suchen – für Reflexion, Neuorientierung, innere Heilungsprozesse oder spirituelle Vertiefung.

Dieses Solo Retreat Natur ist als spirituell-meditativer Rückzug konzipiert. Naturheilkundlich-therapeutische Einzelretreats werden separat angeboten, kontaktiere mich diesbezüglich gern für die Naturheilkunde Retreat Info.

Herzlich,

Kosan

Solo Retreat Natur – Termine 2026

Für das Jahr 2026 kann ich nur wenige Gäste im Rahmen dieses **Solo Retreat Natur** begleiten. Eine frühzeitige Anmeldung ist daher empfehlenswert.

Verfügbare Termine:

- 21.06.–27.06.2026
- 30.08.–05.09.2026

Juli und August sind in Italien touristische Hochsaison. Die Retreatzeiten sind daher bewusst achtsam gewählt, um bestmöglichst Stille, Rückzug und Naturverbundenheit zu ermöglichen. Die genaue Anschrift bekommst du nach deiner Anmeldung übermittelt.

Inhalte deines Solo Retreats in der Natur

Die Inhalte dieses **Solo Retreat Natur** richten sich danach, was du an Erfahrung, Fragen und Anliegen mitbringst. Das Einzelretreat ist so gestaltet, dass du **individuell und ganzheitlich** begleitet wirst.

Je nach innerem Thema können unterschiedliche Schwerpunkte im Mittelpunkt stehen, zum Beispiel:

- Visionssuche – Klarheit und Intuition
- Quellen weiblicher Kraft – Weiblichkeit pflegen und heilen
- Detox – innerlich & äußerlich
- Stärkung von Resilienz und Erdung
- naturheilkundlich begleitete Retreats mit Anwendungen und Behandlungen (siehe separate Info-PDF)

Dieses Solo Retreat Natur ist als spirituell-meditativer Rückzug konzipiert. Für naturheilkundlich-therapeutische Einzelretreats gibt es gesonderte Informationen.

Ablauf des Solo Retreat Natur (Änderungen vorbehalten)

Dein **Solo Retreat Natur** beginnt am Sonntagabend mit dem gemeinsamen Abendessen. Die Abreise erfolgt am darauffolgenden Samstag nach dem Frühstück

(Check-out um 10 Uhr). Während der sechs Übernachtungen wirst du mit einer biologischen, vegetarisch/veganen Vollpension genährt und gestärkt.

Essenszeiten:

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

Im Retreat Beitrag inkludiert sind:

- ein Orientierungsgespräch bzw. eine Standortbestimmung zu Beginn (ca. 1-1,5 Stunden)
- fünf individuell abgestimmte Supervisionen, Coachings oder Übungseinheiten à 45 Minuten im Laufe der Woche
- ein Abschlussgespräch zur Integration (ca. 1 Stunde)
- ein gemeinsamer Ausflug in den Parco Beigua für eine ruhige Naturwanderung oder ein Badeausflug ans Meer – nach deinem Gusto

Die Begleitungen werden auf Grundlage des Orientierungsgesprächs individuell auf dich abgestimmt. Ob Achtsamkeitsübungen, Introspektionen, stille oder bewegte Meditation oder Naturmeditationen – du erhältst mehrere Werkzeuge, um deine Praxis zu vertiefen und die Impulse nachhaltig in deinen Alltag mitzunehmen.

Bis auf das Orientierungs- und Abschlussgespräch pflegen wir während des gesamten Retreats einen bewussten Rahmen der Stille. Dieses Solo Retreat Natur richtet sich an Menschen, die genau diesen stillen, achtsamen Raum suchen.

Kursbeitrag

Retreatbeitrag: 590 €

Zzgl. Vollpension (bio + veggie) und Übernachtung:

- im Zelt im Friedensgarten: 290 € (für Fördermitglieder 200 €)
 - im Einzelzimmer: 450 € (für Fördermitglieder 400 €)
-

Übernachtung während deines Solo Retreat

Du kannst im gemütlichen Einzelzimmer übernachten oder outdoor in unserem Friedensgarten im Zelt. Von Juni bis September ist es in der Regel niederschlagsarm, dennoch gilt es, im Mittelgebirge auf jedes Wetter vorbereitet zu sein. Gewitter gehören ebenso dazu wie die vielfältigen kleinen und großen Tiere, mit denen wir diesen besonderen Ort teilen.

Derzeit stehen zwei Zimmer für jene zur Verfügung, die nicht draußen übernachten möchten. Es gibt Strom (Solarstrom auf dem Zimmer) sowie fließendes Wasser. Da Wasser in Ligurien eine wertvolle Ressource ist, bitten wir dich, die Solarduschen achtsam zu nutzen und auf jegliche Chemie zu verzichten. Lavaerde zum Waschen wird kostenfrei zur Verfügung gestellt.

Während des gesamten Aufenthalts wird um „Digital Detox“ und eine bewusste Smartphone-Auszeit gebeten. Dies unterstützt deine Praxis und hilft, Fokus, Klarheit und Stille zu vertiefen. Die letztendliche Entscheidung liegt selbstverständlich bei dir.

Kursort – Solo Retreat Natur in Ligurien

Das **Solo Retreat Natur** findet in Ligurien, Italien, statt – in einem kleinen Weiler etwa 20 km vom Bergdorf Sassetto entfernt, eingebettet in eine weitläufige Mittelgebirgslandschaft. Der größte Nationalpark Liguriens, der Parco Beigua, liegt direkt vor der Haustür und ist eine wahre Schatzkammer der Natur, reich an Flora und Fauna.

Der zauberhafte Badeort Celle Ligure am Meer ist der nächstgelegene Küstenort. Hier bist du umgeben von Natur pur – ein Ort, der Stille, Weite und Rückverbindung auf natürliche Weise unterstützt.

Einige Teilnehmerstimmen der vergangenen Solo Retreats in der unberührten Natur Liguriens findest du auf der nächsten Seite.



Celle Ligure – mein Lieblings Örtchen am Meer, voller italienischem Charme und Flair

„Was bedeutet Retreat für mich?

Ein Solo-Retreat an einem wunderschönen Naturort bedeutet für mich eine Reise ins Innere. Dies ist eine Möglichkeit neue Dinge über sich selbst zu erfahren und alte Leiden zu beleuchten und loszulassen.

Dafür benötigt es Stille. Unter der achtsamen Anleitung von Kosan und dem ohnehin lediglich von Naturgeräuschen erfüllten Ort, ist das Eintauchen in die Stille einfach. Handy aus, Musik aus, möglichst nichts zum Lesen dabei haben - und schon ist da nichts mehr übrig vom quäkenden Alltag. Es wird still. Der Tag wird von Sonnenauf- und -untergang und den drei liebevoll bereiteten Mahlzeiten eingerahmt und es entsteht wie von selbst der Raum für das, wonach man suchen möchte. Oder, wenn man nicht aktiv inneren Fragen nachgehen will, entsteht ein Raum einfach für das Da-Sein. Ein Zustand, den ich, sowie vermutlich die meisten Menschen, selten "einnehmen" kann - aber er ist ein wahre, tiefgehende Erholung! Wer sich darüber hinaus fordern möchte, darf sich bei Kosan auf verschiedene Aufgaben aus der Wildnispädagogik, der Zen-Lehre oder dem QiGong freuen, die dem Tag sanfte Struktur geben und verschiedene Persönlichkeits- und Seelenaspekte beleuchten können, wenn gewünscht.

Ich habe das Umherstreifen durch den Wald genossen, uhrenlos und wortlos - alle Sinne schärften sich unweigerlich und ich sah, hörte, roch und schmeckte alles viel intensiver als in meinem Alltag. Und die natürliche Stille des Waldes zog in mich ein.“ Laura

„Meine Empfehlung an alle die das Solo Retreat machen möchten, habt ein offenes Herz, geöffnete Ohren die zuhören mit dem Herzen, Lust auf einfachstes Leben, die vielfältige Natur, leckeres Essen, ehrliche Gespräche, eine Zeit außerhalb der Zeit. Ich habe es sehr genossen, jederzeit gern wieder.

Liebe herzliche Grüße Anett“