

Soul Retreat – Auszeit mit der Natur

Gelassenheit und Achtsamkeit

Freitag, 30.07. – Sonntag, 01.08.21

Seminarhaus Handloh bei Eggenfelden / Niederbayern



Mit Claudia Müller und Silke Pech
Gönne Dir eine Auszeit vom Alltag



Wir werden in der kraftvollen Natur den Sommer genießen, Natur & Achtsamkeit spüren, eintauchen in den Wald, unseren Körper von emotionalem Ballast, Ärger und Spannungen befreien, mit Qi Gong und Indian Balance – das indianische Body-Mind-Programm für den gesamten Körper, wieder in Einklang bringen.

Der Ort Handloh wird nur von Wald und Wiesen umsäumt und besticht durch seine romantische Alleinlage. Die so entstehende idyllische Atmosphäre ist die perfekte Grundlage für unser Retreat. Wir übernachten in wunderschönen Einzelzimmern mit kleinem Bad im Haus der Bäume. Jedes Zimmer wurde nach einer Baumart gestaltet.

Für jeden, der gerne allein sein möchte bietet Handloh genug Möglichkeiten zum Chillen, Träumen, oder einfach nur Sein.

Es wird für uns vegetarisch / vegan gekocht.

Wenn Du Deinen Körper, Geist und Seele wieder spüren möchtest, ist unser Wochenende ideal für Dich geeignet.

Unser Programm:

FREITAG:

15.00 Uhr Ankommen & Begrüßung

17.00 Uhr Waldbaden im Sommerabend

19.15 Uhr Abendessen

21.00 Uhr Lichtermeditation

SAMSTAG:

08.00 Uhr Qi Gong am Morgen

09.00 Uhr Frühstück

10.30 Uhr Hängemattenauszeit im Wald

14.00 Uhr gemeinsames Mittagessen

15.00 Uhr Indian-Balance Workshop mit Isabel Kühnl

18.00 Uhr Zeit für sich

19.30 Uhr gemeinsames zubereitetes Abendessen – Outdoorküche – am Lagerfeuer

21.00 Uhr Meditationsgeschichte, kreativ und intuitiv werden



SONNTAG:

08.00 Uhr Qi Gong & Indian Balance Workshop

09.00 Uhr Frühstück

10.30 Uhr Baummeditation im Wald

13.00 Uhr gemeinsames Mittagessen

14.00 Uhr Abschlussrunde / Heimreise



Unterkunft inkl. Verpflegung € 220,00

Waldbaden, Natur & Achtsamkeitstraining, Qi Gong und Indianbalance € 195,00
(Frühbucher bis 30.04.21 € 175,00)

Anzahlung nach Anmeldung 100,00 €, Restzahlung bis 6 Wochen vor Beginn des Retreats.

Bei Stornierung nach Anmeldung kann die Anzahlung nicht zurückerstattet werden.

Nach Deiner Anmeldung erhältst Du eine Bestätigungs-Email mit allen Details.

Anmeldung unter:

Claudia Müller – info@waldbaden-bayern.com Tel. 0171/3231103

Silke Pech – info@waldbaden-niederbayern.de Tel: 0179/9752073