

Loslassen, aufatmen, aufblühen: dein Retreat für Energie und Selbstfindung

Tauche ein in ein Wochenende voller Achtsamkeit, Naturverbundenheit und innerer Kraft! Unser Retreat im idyllisch gelegenen Seminarhotel Harbergen lädt dich dazu ein, den Alltag hinter dir zu lassen und neue Energie zu tanken.

Im Fokus stehen das Loslassen (z.B. schlechter Erlebnisse/Gedanken/Emotionen..), die Verbindung zur Natur und damit auch das Zurückkommen zu dir selbst. Finde dich in diesen hektischen Zeiten wieder, komm zur Ruhe, lass Altes gehen und öffne dich für Neues, lade deine Batterien auf und hol dir deine Lebensfreude zurück, statt im ständigen Fight-or-Flight Modus festzuhängen und dich völlig ausgelaugt zu fühlen.

Wir haben ein Programm für dich zusammengestellt, das dich auf allen Ebenen unterstützt:

Starte deinen Tag mit Yoga, um dich zu erden und dein Herz zu öffnen, verbringe den Großteil der Zeit zusammen mit Gleichgesinnten in der Natur, verbinde dich beim Waldbaden wieder mit deinem Ursprung und bringe tiefe Ruhe zurück in dein System, von der du schon ganz vergessen hattest wie sie sich anfühlt, blicke in deine Seele beim intuitiven Malen und gib ihr den kreativen Ausdruck, nach dem sie sich schon so lange sehnt.

Wir werden gemeinsam ein Visionboard erstellen, um dir zu helfen deinen Fokus neu auszurichten und wieder ins spüren deiner eigenen Kraft zu kommen.

Um dein Wochenende, diese Zeit die du dir selbst schenkst, ganz abzurunden, werden wir auch Qi Gong praktizieren, uns selbst eine geführte Massage geben und einen individuellen Schutzraum kreieren.

Um dich ganz mit der Natur um dich herum zu verbinden empfehlen wir dir, die Nächte in einem Zelt zu verbringen. So kannst du dein Retreat in der pursten Form erleben. Sollte dies nicht deiner Vorstellung entsprechen, stehen dir auch gemütliche Einzel- oder Doppelzimmer im Seminarhotel zur Verfügung.

Verpflegt werden wir mit vegetarischen, saisonal und regionalen Leckereien beim Brunch am Vormittag, Kaffee & Kuchen am Nachmittag, sowie einem warmen Abendessen im gemütlichen Wohn-/Essbereich des Seminarhotels. Wünsche, wie glutenfrei, vegan o. Ä. sind möglich. Hierzu spreche das Hotel gerne vorab an.

Wenn du dich angesprochen fühlst, dir diese Auszeit vom Alltag schenken willst, um wieder mit dir selbst in Kontakt zu kommen, dann melde dich bei uns!

Die Retreat-Anmeldung erfolgt über uns, Unterkunft und Verpflegung buchst du direkt über die Seite vom Seminarhotel Harbergen.

Es gibt nur eine begrenzte Anzahl an Plätzen, denn wir wollen das Retreat bewusst klein halten (max. 10 Personen), um einen geschützten Raum zu schaffen, in dem sich jeder wohlfühlt.

Sichere dir jetzt deinen Platz und erlebe ein unvergessliches Wochenende voller Leichtigkeit, Inspiration und innerer Balance. Finde Gemeinschaft und Freundschaften und vor allem eins - dich.

Wir freuen uns dich kennenzulernen!

Laura & Vanessa

Hier noch einmal zusammengefasst, was dich erwartet:

- Waldbaden
- Yoga
- Kreatives Malen
- Qigong
- Geführte Schutzraumreise
- Feuerritual
- Sharing Circle
- Angeleitete Selbstmassage
- Erstellung deines Visionboards

Beginn: Freitag 14/15 Uhr (abhängig von der Unterkunftswahl - zum Zeltaufbau ab 14 Uhr)

Ende Sonntag 15 Uhr

Kosten:

Teilnahmegebühr: 230€

early bird bis Ende Mai

ab Juni 260€

+ Verpflegung/Unterkunft (Buchung beim Seminarhotel direkt)

Seminaranmeldung unter:

kreativeauszeitb@gmx.de oder awakening.sunrise@web.de



Weitere Infos zu uns und unserem Programm auf Instagram:

Laura: [awakening.sunrise](https://www.instagram.com/awakening.sunrise)

Vanessa: [kreative.auszeit.bremen](https://www.instagram.com/kreative.auszeit.bremen)