

# Raum und Zeit für dich! Retreat-Woche im Po – Delta

**Anreise Sonntag, 5.5.24** bzw. **8.9.24** im Verlaufe des Tages

**Abreise Samstag, 11.5.24** bzw. **14.9.24** im Verlaufe des Tages

**Kurstage und Zeiten** : Mo – Fr 9h – 12.30 mit anschliessendem Mittagessen

4 Nachmittage zur freien Verfügung; ein Nachmittag gemeinsamer Ausflug ins Delta mit Velo oder Boot (falls von den TeilnehmerInnen gewünscht).

Abend: gemeinsames Essen im Agriturismo, gemütliches Beisammensein und/oder zur freien Verfügung (wird mit der Gruppe besprochen).

**Die Woche soll sich für alle Teilnehmenden frei anfühlen!**

## **Kursinhalt**

- ❖ Leichte Körpergymnastik
- ❖ Achtsamkeits- und Eigenwahrnehmungsübungen
- ❖ Gespräche über verschiedene Lebensthemen  
(Themen ergeben sich intuitiv und der Gruppe entsprechend)
- ❖ Stille erfahren
- ❖ Verschiedene Arten der Meditation

## **Ziel**

Über die Kursinhalte trittst du in Kontakt zu deiner Seele. Du nährst dich schrittweise deinem innersten Kern. Du nimmst dir Zeit, dich mit dir selbst zu verbinden, deine innere Stimme besser wahrzunehmen, die Welt auch mal mit anderen Augen zu betrachten, Stille als wohltuend zu erfahren, zu lachen, Freude am Leben zu haben!

## **Empfehlung**

Die Reise zu sich selbst ist sowohl zart, als auch kraftvoll. Jede Person wählt für sich selbst, wie sehr sie sich dieser Reise hingeben möchte. Für ein optimales Wohlbefinden bedarf es während dieser Zeit besonderer Achtsamkeit für sich selbst! Darum empfehle ich dir, in dieser Woche, genügend zu ruhen, auf Alkohol zu verzichten und viel Wasser zu trinken.

**Kursmaterial:** bequeme Kleidung, Schreibzeug