



Zufrieden in den Winter

Retreat in die Schorfheide
15. – 18. November 2018

Mit Isabel Hollenbeck und Rose Eilber

Yoga, Entspannung und Naturerfahrung zur Einstimmung auf den Winter - ein verlängertes Wochenende, um Kraft zu tanken, Gelassenheit zu finden und Ausgeglichenheit im Moment.



Ort und Zeit

Wir sind in der Uckermark bei Frauenhagen – etwa 90 Minuten von Berlin entfernt im Naturschutzgebiet am Rande des Biosphärenreservates Schorfheide-Chorin: Sanfte Hügel, Wasser, Wiesen, Wälder. Mitte November geht es auf den Winter zu. Der Beginn der dunkleren Jahreszeit, mit Wind, Nebel oder Rauheif. Zeit des Rückzugs, der Ruhe und inneren Einkehr. Diese Zeit werden wir nutzen, um darauf zu besinnen, was uns gut tut und Entspannung in der Natur zu finden.



Yoga

Eine achtsame gesunde Yogapraxis mit viel Raum um aufzutanken und loszulassen, die zentriert und dehnt, eine Wohltat für Rücken und Hüften ist und Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten schenkt. Übungen zur Stille und Entspannung kombiniert mit dem Kontakt zur Natur gleichen aus und spenden Gelassenheit. Wir entwickeln ein Gespür dafür, was wir brauchen, um gestärkt und zufrieden zu sein. Ein Wochenende, das Körper, Geist und Seele auflädt und uns auf den Winter einstimmt.



Shiatsu

Rose Eilber, Shiatsu-Praktikerin und systemische Therapeutin bietet auf Wunsch kurze oder längere Behandlungseinheiten der energetischen Körperarbeit, die beruhigen, ausgleichen oder beleben.



Ablauf

In Ruhe ankommen am Donnerstagnachmittag in der Natur, eine Yoga- und Entspannungseinheit am frühen Abend. Freitag bis Sonntag liegt die Yogapraxis morgens zwischen 8.30 - 10.30 Uhr und am Abend zwischen 17.00 - 19.00 Uhr. Dazwischen ist viel Zeit für Spaziergänge, Sauna, Shiatsu – alles, was gut tut.



Unterkunft und Verpflegung

Wir wohnen idyllisch gelegen im Seminarhaus Breitenreicher Mühle. Das Haus ist unter Denkmalschutzkriterien ökologisch restauriert, die Zimmer sehr geschmackvoll, freundlich und einladend. Die Küche bietet vegetarisch-biologische Vollverpflegung.

Bilder und Informationen: www.breitenreicher-muehle.com

Kapazitäten

Das Retreat ist auf eine Teilnehmerzahl von 16 Personen begrenzt.

Preise

Yoga, Unterkunft & Verpflegung: 495,- € pro Person im DZ, 480,- im 3-Bett-Zimmer. Bei verbindlicher Anmeldung bis zum 01.08.2018 gibt es eine Ermäßigung von 5%. Shiatsu: 50,- € für 1 Stunde, 30,- € für 30 Minuten.

An- und Abreise

Anreise: 15. November ab 16 h, Abreise: 18. November gegen 14 h.

Anmeldung

Bitte schriftlich an: mail@isabelhollenbeck.de

Weitere Fragen gern unter 0176 – 247 898 16.

Wegen der begrenzten Kapazität ist eine rechtzeitige Anmeldung empfehlenswert!

