

GESUNDHEIT UND WEIBLICHE SPIRITUALITÄT

AUSZEIT IM BRÈ

ZUSAMMENFASSUNG

An wen richtet sich die Retreat?

Die Retreat richtet sich an Frauen, die:

- ihre Weiblichkeit tiefer erspüren wollen und bereit sind, neue Lebensimpulse zu empfangen und zu integrieren.
- die Verbindung zwischen weiblicher Gesundheit, Lebenslust und weiblicher Spiritualität erkennen und vertiefen wollen
- die Entfaltung ihrer Selbst-Heilungskräfte ermöglichen wollen
- gesund sind
- unter Disharmonien im gynäkologischen Bereich oder in den Brüsten leiden.
- an Brust-oder Gebärmutterkrebs erkrankt sind und nach den Therapien sich neu orientieren.

Jede Teilnehmerin ist physisch „normal fit“ und psychisch stabil.

Jede Teilnehmerin ist privat versichert.

Die Retreat ersetzt nicht die Meinung des Arztes oder ärztlich verschriebene Therapien.

WO FINDET DIE AUSZEIT STATT?

Brè sopra Lugano,. In der Natur und in meinem tessiner Haus an der Piazzetta.
www.luganomontebre.ch

WANN?

Monatlich

OKTOBER 2021 auf Anfrage

14.-19. NOVEMBER 2021

05.-10. DEZEMBER 2021

Andere Daten sind auch möglich.

GESUNDHEIT UND WEIBLICHE SPIRITUALITÄT

WIE WIDMEST DU DICH DEINEM THEMA ?

- Ko-Kreation eines empathischen Raumes, wo Achtsamkeit entstehen kann;
- Wahrnehmungsübungen auch in der Natur;
- energetische Medizin: Theorie und Praxis;
- Austausch;
- gemeinsam etwas feines essen und trinken; geniessen, dolce far niente, Nichtstun;
- schamanische Praktiken;
- wandern und Botschaften erhalten;
- historische Informationen über das Urweibliche: Theorie und Praxis;
- Kreativität; Rituale.

ALLGEMEINTAGESABLAUF

Sonntag

Anreisetag

Check-in

Ab 14:00 Uhr kannst du dein Zimmer beziehen, das Haus und die Umgebung erkunden.

Um 16:00 Uhr sitzen wir im Kreis, um uns kennenzulernen; ein erster Austausch findet statt.

Montag-Donnerstag

5-7 Stunden pro Tag widmen wir uns bewusst deinem Thema.

Der organisatorische Rahmen ist folgender und kann angepasst werden:

Ab 07:30 Uhr gibt es Frühstück. Um 09:00 Uhr beginnen wir und um 13:00 Uhr ca. essen wir zu Mittag, entweder im Haus oder wir picknicken im Freien.

Nach einer Pause sind wir während 1-2 Stunden wieder präsent.

Das Klima, das Wohlbefinden der Teilnehmerinnen, das Bedürfnis nach Freizeit und Musse werden mit berücksichtigt.

Gegen 18:00 ist Apéro-Time vorgesehen und um ungefähr 19:00 Uhr das Abendessen.

Vor dem Schlafen eventuell noch ein kleiner Spaziergang.

Bei guten Wetterverhältnissen begleite ich dich gern auf einer Wanderung in der Umgebung durch dein Thema (Walk about) oder auch nach Lugano in die Stadt.

GESUNDHEIT UND WEIBLICHE SPIRITUALITÄT

Freitag

Abreise Tag

Nach einem Ritual am Morgen frühstücken wir reichlich und gemütlich.
Um 11.00 Uhr ist das Retreat zu Ende und wir verabschieden uns.

Check out

11:00-13:00 Uhr

PREISE

Retreat inkl. Begleitung, Vollpension, Übernachtung und NK

6 Tage/5 Nächte /5-7 Stunden Begleitung pro Tag

3 Teilnehmerinnen: CHF 1'800.-/Person

2 Teilnehmerinnen: CHF 2'100.-/Person

1 Teilnehmerin: CHF 2'800.-

Retreat

3 Teilnehmerinnen: CHF 1'400.-/Person

2 Teilnehmerinnen: CHF 1'700.-/Person

1 Teilnehmerin: CHF 2'400.-

AUCH KÜRZERE RETREATS SIND MÖGLICH

Mindestaufenthalt: 2 Nächte

3 Tagen/2 Nächte/ 2-5 Stunden Begleitung pro Tag

1 Teilnehmerin: CHF 1'110.-

Daten nach Vereinbarung. Für weitere Infos melde dich bitte bei mir.

EINSCHREIBUNG UND EINZAHLUNG

Vor der Einschreibung ist ein Telefongespräch erwünscht.

Die Einschreibung ist mit der Einzahlung gültig.

Bei kurzfristiger Einschreibung bitte eine einzige Einzahlung.

Bei frühzeitiger Einschreibung sind 2 Raten möglich, der Gesamtbetrag jedoch spätestens bis drei Wochen vor Auszeit-Beginn.

In jeder Situation sind Ausnahmen möglich!