

„Erde - Fülle und Sammlung“ Ein Focusing Retreat mit Yoga und Meditation im Wendland mit Eva Gregor

Der Spätsommer ist in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) dem Element Erde zugeordnet. Es ist die Zeit der Ernte und des Sammelns, der Übergang von der expansiven Yang Qualität des Sommers zur der stillen Yin Qualität des Winters.

Eine wunderbare Gelegenheit um inne zu halten, auf das bisher gelebte Jahr zurück zu blicken und die Schätze einzusammeln, die in den kommenden dunklen Monaten Kraft und Licht spenden und uns von innen nähren. Der Wald, an dessen Rand das Retreathaus in der Göhrde ([www.retreathaus-goehrde.de](http://www.retreathaus-goehrde.de)) liegt, lädt ein zu herrlichen Spaziergängen in der Stille und zum Eintauchen in die tiefgrüne Waldnatur, die hier sogar von der einen oder anderen Wolfsspur durchzogen wird! Hier sind die Naturwesen ganz nah, das gesamte Feld unterstützt dich in deinem Kontakt zu deiner Essenz und zur Erde und in deinen inneren Ordnungs- und Wachstumsprozessen.

Rahmen und Basis für dieses Retreat ist Focusing mit der Grundhaltung der inneren Achtsamkeit. In Gruppenfocusings, Dyadenarbeit und partnerschaftlichem Focusing kannst du die versöhnliche und lebensfördernde Kraft des Focusing erleben, sowie die dem Erdelement zugeordneten Eigenschaften von Mitgefühl, Verbundenheit und Wertschätzung in dir nähren. Yoga, geführte Meditationen, Mantra Chanten und - wenn das Wetter es zulässt - ein Lagerfeuer zum Vollmond sorgen für weitere Seelennahrung.

Apropos Nahrung - Anita Kolb ([www.vegmampf.de](http://www.vegmampf.de)) kocht wieder für uns, vegan-vegetarisch, in Bioqualität, regional und saisonal und zum Dahinschmelzen lecker.

Das Retreathaus in der Göhrde liegt 75 Autominuten von Hamburg entfernt am östlichen Rand der Lüneburger Heide mitten in der Natur. Die ruhige Lage direkt am Wald, der Sternenhimmel, die feine Schwingung dort, der schöne Seminarraum - einfach herrlich.

Der perfekte Ort, um für ein paar Tage ganz in den "Focusing-Geist" einzutauchen und dir auf allen Ebenen etwas Gutes zu tun. Egal ob du bereits Focusing Erfahrungen hast oder diese wundervolle Methode kennen lernen möchtest, in diesen Tagen kannst du an Leib und Seele erfahren, wie nährend und wohltuend es ist, wenn das Mitsichselbst und das Miteinander von der Haltung der inneren Achtsamkeit getragen sind. Hier kannst du dein bereits vorhandenes Focusing-Wissen und -Tun wieder auffrischen und vertiefen oder dich von den erstaunlichen Möglichkeiten, die Focusing bietet, überraschen lassen.

Es erwarten dich  
sanftes, achtsames Yoga und Körperübungen  
Gruppenfocusings  
Lectures  
Übungen in Kleingruppen  
Zeit für die persönliche Reflektion  
geführte iRest Yoga Nidra Meditation  
gemeinsames Chanten/Singen  
partnerschaftliches Focusing

Die Seminarzeiten sind:

Donnerstag 16.30-18.00 Uhr, 19.30-21 Uhr

Freitag/Samstag: 10-13 Uhr, 15.30-18.30 Uhr

Sonntag: 10-13 Uhr

Kosten:

Die Retreatgebühr beträgt 380,00 € (das Retreat ist von der Umsatzsteuer befreit) und ist vorab per Überweisung fällig.

Unterkunft:

Einzelzimmer mit eigenem Bad 43,00€ / Nacht

Einzelzimmer mit eigener Toilette, Dusche auf dem Flur 39,00 € / Nacht

Doppelzimmer mit eigenem Bad 37,00 € / Nacht pro Person

Bitte lass mich bei deiner Anmeldung wissen, welche Zimmerkategorie du buchen möchtest. Die Unterkunft zahlst du vor Ort in bar.

Vollpension: 140,00 € (vegetarisch-vegan Vollwertkost in Bio-Qualität), ebenfalls bar vor Ort zu zahlen.

Gesamtkosten je nach Zimmerkategorie ca. 660,00 €

Anmeldung bitte per Email an Eva Gregor, [kontakt@heil-bewusst-sein.com](mailto:kontakt@heil-bewusst-sein.com)