

Wir freuen uns sehr auf das

Frühlings - Erwachen

Stille und Feiern, Retreat und Fest

von Freitag, den 27. April bis Dienstag, den 1. Mai



Wir verbinden unsere besonderen Qualitäten und Fähigkeiten und laden ein zu diesem besonderen Retreat.

Es erwarten Dich heilsame und würdevolle Zeremonien und Rituale, achtsame Begegnung und liebevolle Berührung, Zeiten der Stille und der inneren Einkehr, Weisheitslehren zu : Erwachen... wie geht das ?, Mantras und spirituelle Lieder, Familienaufstellungen zu den Themen Mutter und Weiblichkeit, Vater und Männlichkeit, TRE - traumalösende Bewegungen und Übungen, Yoga, Klangschalenkonzerte, Sein, der liebevolle und erfüllende 4 Phasen Atem, Tanzen und Feiern, Liebe leben und das Leben lieben...

Wenn Du nicht an allen Tagen teilnehmen kannst, dann ist es auch möglich an einzelnen Tagen oder Abenden mit dabei zu sein. Der Seminarort ist in 30 Minuten ab Berlin Hbf zu erreichen.

Wir freuen uns, wenn Du mit dabei bist.

Michaela Kuhn, Achim Windisch, Sabine Lehneis und Angelika Winklhofer

Freitag, 27.4.

Ankommen ab 17:00	Schön, dass du da bist	
18:00 - 19:00	Stille, Worte der Stille - DaSein	Angelika Winklhofer
19:00 – 22.00	Liebe leben. Erste Begegnung, Ritual der Verbundenheit, getragen vom Klang	Michaela Kuhn Achim Windisch

Samstag, 28. April

8:30 - 9:30	Yoga und Klang Matten, Decken, kl. Kissen (Autofahrer) und bequeme Kleidung (alle) mitbringen	Sabine Lehneis
Frühstück	Essen, Natur	
10:30 - 11:40	Stille, Bewusstseinsübung nach Eli Jaxon-Bear	Angelika Winklhofer
12:15 – 14:00	Familienstellen, Bewegung der Stille: Mutter und Weiblichkeit	Angelika Winklhofer
Mittags - Pause	Essen, Natur	
17:00 – 18:45	Familienstellen, Bewegung der Stille: Vater und Männlichkeit	Angelika Winklhofer
Abend-Pause	Essen, Natur	
20:00 – 22:00	Schall und Rauch: reinigende Räucherung und tiefenentspannender ObertonKlang (mit tibetischen Klangschalen, Kristallklangschalen, Gong, Stimme)	Sabine Lehneis

Sonntag, 29. April

8:30 - 9:30	Yoga und Klang s.o.	Sabine Lehneis
Frühstück	Essen, Natur	
10:30 - 11:40	Stille, Worte der Stille	Angelika Winklhofer
12:15 - 14:00	Die Verwundungen im Mann Sein und im Frau Sein offenbaren. Intimität und Vertrauen schenkt Heilung. Was brauche ich, um Nähe und Vertrauen zu empfinden und mich geliebt zu fühlen. Was sind meine Herzenswünsche an die geliebte Person (Mann oder Frau), um Nähe und Vertrauen zu empfinden und mich als Mensch und als Mann/Frau gewürdigt und geliebt zu fühlen.	Michaela Kuhn
Mittag	Essen, Natur	
17:00 – 18:45	Die „Liebe selbst“ entdecken und vertiefen, über den erfüllenden und lösenden Vier-Phasen-Atem. - Die Fülle des Lebens zulassen, die Fülle halten, überfließen, loslassen und sich der Stille, dem „So-Sein“ hingeben und geschehen lassen.	Achim Windisch
Abend	Essen, Natur	

20:00 – 22:00	Nähernde Berührung	Michaele Kuhn
---------------	--------------------	---------------

Montag, 30. April

8:30 - 9:30	TRE	Angelika Winklhofer
Frühstück	Essen, Natur	
10:30 - 11:40	Stille und Gefühle	Angelika Winklhofer
12:15 - 14:00	Was hat sich bisher für dich bewegt? Wo bist du innerlich jetzt? Was hat dich tiefer berührt? Wir eröffnen einen liebevollen Raum des miteinander Teilens im weiblichen und männlichen Sein.	Michaele Kuhn Achim Windisch Angelika Winklhofer
Mittag	Essen, Natur	
17:00 – 18:45	Beltane Gemeinsames Singen am Feuer	Ines Hannemann
Abend	Essen, Natur, Feier - Buffet	dein liebstes Essen
17:00 - 22 Uhr	Beltane: Fest und Tanz Wir freuen uns sehr auf die wunderbaren Rituale, die wir gemeinsam erleben werden. Lass Dich überraschen!	Michaele Kuhn

Dienstag, 1. Mai

8:00 - 9:30	Kein Yoga	
Frühstück	Essen, Natur	
10:30 - 11:40	Stille und Alltag	Angelika Winklhofer
12:00 – 13:00	Was nehme ich mit	Michaele Kuhn Achim Windisch Angelika Winklhofer
Mittag	Essen, Natur	
Abreise		

Das Retreat ist aus einem spontanen Wunsch entstanden etwas Neues zu probieren. Es ist auch ein experimenteller Raum für eine andere Art der Begegnung und der Zusammenarbeit. Es gibt offene Räume besonders auch in der Organisation. Wer hat Lust und Ideen hier zu helfen?

- Ort: Praxis Winklhofer
Dr.-Albert-Schweitzer-Str. 5b, Eingang Birkenwäldchen
14552 Michendorf/Wilhelmshorst, direkt am Bahnhof Wilhelmshorst
- Übernachtung: Übernachtung vor Ort 5 - 10€ pro Nacht, bitte Isomatte etc. mitbringen
- Mitzubringen: Bequeme und lockere Kleidung und Kleidung, die Deine Schönheit schmückt.
Socken für den Gruppenraum.
Ein Tagebuch und Schreibstifte.
Eine Yogamatte, ein Handtuch,
ein großes Bettlaken als Massageunterlage und Massageöl.
- Essen: Verschiedene Möglichkeiten der Selbst- und Gemeinsam-Versorgung aus.
Mittags ist die längere Pause auch zum Essen gehen/Kochen geeignet.
- Kosten: Freitag -Dienstag: 230 – 270 € (Selbsteinschätzung)
Freitag/Dienstag: 25 – 35 €
Samstag, Sonntag, Montag: je 85 – 95 €
Konzert: 10-20 €
- Organisation: kontakt@angelika-winklhofer.de, post@michaelekuhn.de, info@achimwindisch.de, shambhaviyoga@web.de
- Hier besteht auch die Möglichkeit für eine honorarbasierte Vor- oder Nachbereitung im Einzelcoaching, auch per Telefon oder Skype.