



# Retreat your soul

## Soloretreat in der Natur

In diesem Solo-Retreat, an einem für mich ganz besonderen Platz inmitten herrlich unberührter Natur, lade ich dich auf eine ganz besondere Reise zu dir selbst ein.

“Retreat” bedeutet **Rückzug** von der Hektik und den Verpflichtungen des Alltags. Wenn wir in den Rückzug gehen, drücken wir den Pausenknopf und kultivieren die **innere Einkehr**. Rückzugszeiten sind kostbare Gelegenheiten in die **Stille und Kraft** alter ganzheitlicher Pfade einzutauchen. Es geht um ein in Beziehung treten mit allen Aspekten unseres Lebens, **sich berühren lassen - vom Leben selbst**. Die Stille ist tragendes Fundament für die Kultivierung des Herz/Geistes.

Wenn du einen offenen, weiten Herz/Geist der Klarheit und Präsenz kultivieren möchtest und all-ein sein möchtest, freue ich mich dich hier willkommen zu heißen.

*Kasan*

## Zeitraum

Solo-Retreats sind grundsätzlich von Anfang Mai bis Anfang November möglich.

Wichtig: 2025 kann ich maximal 2-3 Solo-Retreats begleiten, melde dich daher bei Interesse frühzeitig bei uns.

## Inhalte

Die Inhalte richten sich danach, was du an Erfahrung und Aufgaben „mitbringst“. Die Solo-Retreats sind dafür gedacht, um dich auf **deinem Weg individuell und ganzheitlich zu begleiten**. Wir können verschiedene Schwerpunkte setzen, eine kleine Auswahl, z.B.:

- „Visionssuche - Klarheit und Intuition“
- „Quellen weiblicher Kraft - Weiblichkeit pflegen“
- „Detox - innerlich & äußerlich“
- „Stärke deine Resilienz“ etc.
- eine naturheilkundliches Retreat mit Anwendungen, Behandlungen (siehe eigene Info PDF)

Dein Solo-Retreat beginnt am Sonntag Abend mit dem Abendessen. Die Abreise ist am Samstag drauf in der Früh nach dem Frühstück (check-out ist um 10 Uhr). Bei den 6 Übernachtungen nährt und stärkt dich eine biologische vegetarisch/vegane Vollpension.

9 Uhr Frühstück / 14 Uhr Mittags-Snack mit Obst und/oder Rohkost / 19 Uhr Abendessen

Im Retreatbeitrag inkludiert sind

- ein Orientierungsgespräch/Standortbestimmung zu Beginn (ca 1,5 h)
- 5 Supervisionen / Coachings à 45 min im Laufe deiner Woche

Ob stille oder bewegte Meditation, Naturmeditationen, Achtsamkeitsübungen oder Introspektionen - du wirst mehrere Werkzeuge an die Hand bekommen, um deine Praxis zu vertiefen und die Früchte derselben in deinen Alltag mitzunehmen.

- Abschlussgespräch / Integration (in etwa eine Stunde)

Bis auf das Orientierung- und Abschlussgespräch pflegen wir hier einen Rahmen der Stille während der Retreats. Es ist mir ein Herzensanliegen dich dabei zu unterstützen den Focus nach Innen und damit auf das Wesentliche zu richten. Das Retreat ist daher nur für Menschen geeignet, die diesen stillen Rahmen der Achtsamkeit suchen.

## Kursbeitrag

Retreat Beitrag: 590 €

zuzüglich Vollpension (bio + veggie) und Übernachtung im Zelt 200 €

oder Vollpension und Übernachtung im Einzelzimmer 410 €

## Übernachtung

Du kannst im gemütlichen Einzimmer übernachten oder outdoor in unserem Friedengarten im Zelt. Von Juni - September regnet es sehr selten bis gar nicht, aber grundsätzlich gilt im Mittelgebirge für jedes Wetter vorbereitet zu sein. Auch Gewitter kommen darnieder und natürlich teilen wir unseren wunderschönen Platz mit vielfältigen Insekten und anderen kleinen wie großen Tieren. Im Moment gibt es 2 verfügbare Zimmer für diejenigen, die es sich nicht zutrauen draußen zu übernachten. Es gibt Strom (auf dem Zimmer Solarstrom) und begrenzt fließend Wasser. Die Ressource Wasser ist hier in Ligurien immer wieder am verknappen, daher bitten wir unsere Solo Meditierenden unsere Solarduschen achtsam zu nutzen mit Verzicht auf jegliche Chemie. Die Lavaerde, welche wir hier zum Waschen verwenden, wird euch kostenfrei zur Verfügung gestellt.

Um "digital detox" und Smartphone-Auszeit wird während des gesamten Aufenthaltes gebeten. Es unterstützt dich vor allem in deiner Praxis und hilft dir Focus, Klarheit und Stille zu kultivieren. Aber letzten Endes entscheidest du ;-)

## Kursort

Ligurien/Italien - in einem kleinen Weiler ca 20 km vom kleinen Bergdorf Sassello entfernt inmitten herrlicher Mittelgebirgslandschaft. Der größte Nationalpark Liguriens, der „Parco Beigua“, ist quasi vor unserer Haustüre. Er ist eine wundervolle Schatzkammer der Natur, reich an Flora und Fauna. Celle Ligure ist der nächstgelegene zauberhafte Badeort am Meer). Hier ist um dich herum Natur pur.