



EUROPA: DEUTSCHLAND

FÜNF ELEMENTE & GONG SOUND

- > Täglich Yoga, Meditation & Achtsamkeitsübungen
- > Gong Sound mit Stefan Sekulla
- > Rustikaler Schwarzwald-Charme
- > Kleine, individuelle Gruppe

Dieses fünftägige Retreat "Fünf Elemente & Gong Sound" ist ein einzigartiges Konzept, das die Prinzipien der Yogatherapie, Klangtherapie (Gong), Atemtherapie, Achtsamkeitspraxis und Meditation mit neuesten Erkenntnissen aus den Bereichen der Neurowissenschaft, Neurologie, Psychologie sowie Bewusstseins- und Frequenzforschung verknüpft.

Das Ziel ist es, Ihnen ein tiefes, sinnliches Erlebnis zu bieten, das sowohl belebend als auch beruhigend wirkt und Ihr persönliches Wohlbefinden und die geistige Klarheit fördert. Dieses Retreat bietet eine einzigartige Gelegenheit, die Verbindung zwischen Körper, Geist und Seele zu vertiefen und ein ganzheitliches Wohlbefinden zu fördern.

Die Kombination verschiedener therapeutischer Ansätze und wissenschaftlicher Erkenntnisse ermöglicht es Ihnen, Ihre fünf Sinne im Kontext der Elementenlehre intensiv zu erleben und deren positive Auswirkungen auf Ihr persönliches Energiesystem zu entdecken und zu nutzen.

Die Stille des Schwarzwaldes genießen

Weit und breit Stille um Sie herum! Sie treten hinaus in den großen Garten und lassen Ihren Blick in das umliegende Simonswäldertal schweifen. Das Steinweidenhof Retreat Center liegt in idyllischer Alleinlage im Schwarzwald, ca. 30 Kilometer von Freiburg entfernt. Hier können Sie eine Auszeit in der Natur genießen und den Alltagsstress hinter sich lassen.

Rustikaler Charme neu interpretiert

Fausta und Andy haben diesen Kraftort mit Hingabe erneuert und ihm frisches Leben eingehaucht. Hier können Sie zur Ruhe kommen, neue Energie schöpfen und sich selbst entfalten.

Der große Seminarraum ist das Herzstück des Hauses. Hier können Sie ganz in Ihr gebuchtes Retreat eintauchen und die Welt um Sie herum vergessen. Der Raum bietet eine einzigartige akustische, visuelle und haptische Erfahrung. Übungsmaterialien werden Ihnen hier zur Verfügung

gestellt. Bei schönem Wetter laden auch der weitläufige Garten und der umliegende Wald zu inspirierenden Übungen ein. Entdecken Sie die Schönheit des Schwarzwaldes bei Spaziergängen, Wanderungen oder beim Waldbaden!

Nach den gemeinsamen Übungseinheiten können Sie in der kleinen Außensauna relaxen, es sich in der Lounge oder im Gastraum gemütlich machen oder ein Buch aus der kleinen Bibliothek lesen. Zudem gibt es einen wunderschönen Feuerplatz für ein Lagerfeuer. Auf Wunsch können intuitive Körperbehandlungen und Klangbäder vor Ort gebucht werden.

##Wohnen

Alle 10 Doppelzimmer verfügen über ein eigenes Badezimmer und herrlichen Ausblick in die Natur.

Im traditionellen Schwarzwaldhaus befinden sich vier geräumige Zimmer (2x Talblick und 2x Waldblick), die im Schwarzwälder Bauernstil eingerichtet sind. Im Anbau liegen weitere sechs Doppelzimmer mit Talblick. Die drei Zimmer im Erdgeschoss haben eine Terrasse mit Gartenzugang, die drei Zimmer im Obergeschoss haben einen Balkon. Diese Zimmer sind mit Massivholzmöbeln aus Erle ausgestattet.

Alle Zimmer verfügen ebenfalls über ein Sofa oder einen Sessel sowie einen Föhn.

##Genießen

Während Ihres Retreats werden Sie mit einer vegetarischen Vollpension verwöhnt. Mit Liebe und regionalen Zutaten zaubert Fausta kulinarische Highlights. Die hauseigene Quelle, versorgt Sie mit bestem Schwarzwaldwasser.

##Anreisen

Von Freiburg nehmen Sie die S-Bahn nach Bleibach. Gerne buchen wir Ihnen ein Bahnticket für eine umweltschonende An- und Abreise. Von Bleibach aus empfehlen wir Ihnen, sich ein Taxi nach Simonswald zum Retreat Center zu nehmen.

Bei der Renovierung des Hauses wurde ganz bewusst der traditionelle Charme des Schwarzwaldes erhalten. Erkundungen der Natur und der Umgebung ist auf Wanderungen oder beim Waldbaden möglich.

Fausta und Andy bieten vor Ort eine vegetarische Vollpension an. Dabei ist es ihnen wichtig, auf regionale und Bio-Lebensmittel zurückzugreifen. Während Ihres Aufenthalts steht Ihnen kostenloses Trinkwasser und Tee zur Verfügung. Der 8.400 m² große Naturgarten bietet Platz für die einheimische Tier- und Pflanzenwelt.

Reinigungs- und Waschmittel sind biologisch abbaubar, Biomüll wird kompostiert. Die Zimmerreinigung findet nur auf Wunsch statt. Um Energie zu sparen, werden wo möglich Bewegungsmelder eingesetzt.

Stefan Sekulla schenkt Ihnen ein Erlebnis der besonderen Art! Vertiefen Sie die Verbindung zwischen Körper, Geist und Seele bei Gong Sound Meditationen und Achtsamkeitsübungen. Ihr Wohlbefinden wird ganzheitlich gefördert.



REISEDETAILS

1. Tag: Ankommen und Erdung

Am ersten Tag beginnen Sie mit einer sanften Yoga-Session, die speziell darauf ausgerichtet ist, zu erden und Sie im Hier und Jetzt anzukommen zu lassen. Diese Praxis hilft, die Verbindung zum eigenen Körper zu stärken und den Geist zu beruhigen, was eine ideale Grundlage für die folgenden Tage schafft. Der Abend widmet sich der Einführung in Achtsamkeitspraktiken, die Ihnen helfen, sich ihrer Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen bewusst zu werden und diese ohne Urteil zu akzeptieren.

2. Tag: Wasser: Fließen und Emotionalität

Der zweite Tag steht ganz im Zeichen des Wassers, symbolisch für Fließen und Emotionalität. Hier nutzen Sie die Kraft der Meditation und Atemübungen, um emotionale Blockaden zu lösen und den Energiefluss im Körper zu stimulieren. Diese Praktiken sind nicht nur tief entspannend, sondern fördern auch eine größere emotionale Intelligenz und Selbstbewusstsein.

3. Tag: Feuer: Energie und Transformation

Der dritte Tag widmet sich dem Element Feuer, das für Energie und Transformation steht. Durch eine dynamische Yoga-Praxis aktivieren Sie die innere Kraft und fördern so die persönliche Entwicklung und das Selbstvertrauen. Eine Feuer-Zeremonie am Abend symbolisiert die Transformation und hilft, alte Muster loszulassen und Raum für Neues zu schaffen.

4. Tag: Luft: Leichtigkeit und Freiheit

Am vierten Tag konzentrieren Sie sich auf das Element Luft, das für Leichtigkeit und Freiheit steht. Die Atemtherapie an diesem Tag hilft, Spannungen zu lösen und ein Gefühl der Freiheit zu fördern. Der abschließende Klangtherapie-Workshop am Abend unterstützt Sie dabei, einen Zustand tiefer Entspannung und inneren Friedens zu erreichen.

5. Tag: Integration und Abschied

Am letzten Tag des Retreats geht es um die Integration der gemachten Erfahrungen. Eine integrative Yoga-Praxis hilft dabei, alle Elemente zu vereinen und ermöglicht es Ihnen, die erlernten Techniken in ihren Alltag zu integrieren. Der Abschlusskreis bietet Raum für Reflexion und Austausch über die gemachten Erfahrungen und Pläne für die Zukunft.

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
21.08.2024	25.08.2024	✓	890 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = ✗

LEISTUNGEN

- > 4 Übernachtungen im geteilten Zweibettzimmer Waldblick mit Dusche/WC und Balkon vorbehaltlich Gegenbuchung
- > Vollpension (Vegetarisch / vegan)
- > Täglich 2x 90 Minuten Übungsprogramm (bestehend aus Gong Sound Meditation, Nada Yoga, Achtsamkeitsübungen, Meditationen, Körpermobilisierung) • 30 Minuten Morgenmeditation • 30 Minuten Abendmeditation • Gong Sound & Soul Journey (4 Stunden) • Kursleitung durch Stefan Sekulla • Begrüßungstreffen
- > NEUE WEGE Informationsmaterial

ZUSATZLEISTUNGEN

- > (85 €)
Zweibettzimmer Waldblick zur Alleinbenutzung:
- > (75 €)
Pro Person im Doppelzimmer Talblick:
- > (165 €)
Doppelzimmer Talblick zur Alleinbenutzung:
- > (0 €)
Reiseversicherung (Preis auf Anfrage)
- > (0 €)
Bahnticket (Preis auf Anfrage)

NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- > Personenzentrierte Beratung zur Stärkung der mentalen Fitness (vor Ort zubuchbar)

TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 8

Maximalanzahl von Personen: 20

ZAHLUNGSMODALITÄTEN

- > Höhe der Anzahlung in Prozent des Reisepreises: 20%
- > Fälligkeit der Restzahlung: 14 Tage vor Reisebeginn
- > Sofern bei der Reise eine Mindestteilnehmerzahl ausgeschrieben ist, ist bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl ein Rücktritt vom Reisevertrag seitens des Veranstalters bis spätestens 14 vor Reisebeginn möglich.
- > Bitte bei Zahlung immer Rechnungsnr. und Kundennr. (s.o.) angeben. Durch diese Bestätigung wird Ihre Anmeldung rechtsverbindlich. Bitte überprüfen Sie daher unbedingt, ob die Namen auf dieser Bestätigung korrekt sind. Die Schreibweise von Vorname und Namen im Ticket muss mit der Schreibweise im Reisepass, bzw. Ausweis übereinstimmen. Eine weitere Zahlungsaufforderung erfolgt nicht mehr. Überweisen Sie bitte Anzahlung und Restzahlung auf unser Konto IBAN: DE83382501100003000478, BIC: weladed1eus bei der KSK Euskirchen. Leisten Sie bitte die Restzahlung bis spätestens 14 Tage vor Reisebeginn, damit wir Ihnen die Reiseunterlagen rechtzeitig zusenden können. Anbei finden Sie den gesetzlich vorgeschriebenen Sicherungsschein zur Absicherung Ihrer Gelder. Dieser Buchungsbestätigung liegen unsere Reisebedingungen und die unserer Leistungsträger zugrunde. Beachten Sie die Hinweise in unseren AGBs zu: Obliegenheit zur Mängelanzeige: Ziff. 10.1; Vertragskündigung wg. Mängelanzeige: Ziff. 10.2; Ausschlussfrist: Ziff. 10.3 und Verjährung: Ziff. 10.5. Die Umsatzsteuer richtet sich nach der Sonderregelung für Reisebüros laut §25 USTG. Nach Eingang des gesamten Betrages, aber frühestens 14 Tage vor Reisebeginn erhalten Sie von uns die letzten Reiseunterlagen.

Alle Fragen zur Ausschreibung beantwortet Ihnen der jeweilige Veranstalter unter den oben aufgeführten Kontaktdaten, der für die Angaben und Informationen zur Reise verantwortlich ist.