Yoga & Meditation Retreat für Frauen vom 15. - 20. Juli 2022

Wir freuen uns auf eine Sommerwoche mit Dir und bieten Dir eine transformierende Yoga & Meditation Retreatwoche mit uns im Seminarhaus Freiräume in Schleswig Holstein. In entspannter Umgebung mit nährendem gesundem Essen, auf dem Land mit hauseigenem Garten und nahe gelegenem Badesee.

Die Yogastunden mit Radharani werden sich ganz nach den Bedürfnissen der Gruppe richten. Jede Einheit wird getragen von Körperübungen (Asanas), Atemtechniken zur Zentrierung, Konzentration und Energieerweckung und Entspannungs- und Meditationsübungen.
Da Radharani seit vielen Jahren YogalehrerInnen ausbildet und yogatherapeutisch arbeitet, kann sie sich voller Leichtigkeit auf deine Bedürfnisse einstellen. Vorkenntnisse sind keine erforderlich.

Die morgendliche stille Meditation mit Mana wird angeleitet, wir werden aber auch andere sanfte Mediationen am Tage zusammen machen. In diesem sicheren Rahmen kannst du den Moment und dich in der Mediation erforschen und mit deinem Innersten, deiner Seele, in tiefen Kontakt kommen. Int dir findest du den reichsten Schatz und einen Frieden, den dir niemand nehmen, aber du mit allen teilen kannst.

Ob Neueinsteiger oder alter Hase, du bist herzlich willkommen, wir holen dich da ab wo du bist.

Folgendes Programm erwartet dich:
- Tägliche morgendliche stille Meditation mit Mana, danach ein kleiner Snack (Früchte und Tee)
- Anschließend ca. 90 Minuten Yogapraxis mit Radharani
- Danach gibt es ausreichend Zeit für eine erfrischende Dusche. Derweil bereitet die Seminarhaus-Küche einen reichhaltigen vegetarischen Brunch, den wir dann ausgiebig genießen können
- Danach Freizeit mit der Möglichkeit an den Badesee zu gehen, schöne Spaziergänge in der Natur zu genießen oder einen Ausflug in die nahegelegenen Städte Kiel und Eckernförde zu machen
- Später am Tage kommen wir wieder zusammen für Yoga oder Meditation
- Um ca. 18:00 Uhr gibt es dann ein reichhaltiges Abendessen

Specials:
- Yoga & Mantra - In dieser Yogastunde wird Mana die Yogastunde mit Gitarre und Mantra singen begleiten
- Gemeinsames Mantra singen

Check In für das Retreat: Freitag, den 15.07.2022 um 17:00 Uhr
Retreat Ende: Mittwoch, den 20.07.2022 um ca. 14:00 Uhr

Retreat Preis: €600,00 pro Person
(Exklusive Unterkunft, Verpflegung)

Preise Unterkunft inkl. vegetarischer Vollverpflegung:
Bei Buchung der Unterkunft wird eine Anzahlung von €100,00 fällig, die bei einer Stornierung bis zu 3 Monate vor Retreat Beginn zurückgezahlt werden, danach werden sie einbehalten.

Einzelzimmer	€ 434,00	(5 Nächte)
Doppelzimmer	€ 384,00	(5 Nächte)

Bitte beachte:
Bei der Buchung der Unterkunft, wende dich bitte an Mana Ilona Böttcher 0173 943 86 80.

Die Zimmer haben kein TV, W-Lan gibt es im Haus und kann kostenfrei genutzt werden.

Was du mitbringen kannst:
- Deine persönliche Yogamatte und eine leichte Decke (ist aber auch beides vor Ort)
- Dein Meditationskissen (ist aber auch vor Ort)
- Tagebuch und Stift für Notizen
- Kuschelige Klamotten, da es am Morgen und am Abend frisch sein kann
- Yogabekleidung und Bekleidung zum Wechseln für die verschiedenen Meditationen
- Ohropax (falls du dir ein Zimmer teilst und geräuschempfindlich bist ;-))
- Strandhandtuch und Badesachen (die Haushandtücher können wir nicht mit an den See nehmen)

Wir wir sind

Mana Ilona Böttcher / Radharani Anja Birkner

Mana Ilona Böttcher

Ich bin Jahrgang 1971 und bin in eigener Praxis in Hamburg Winterhude als Heilpraktikerin tätig, hier begleite ich Menschen ganzheitlich in der Heilung von Körper-Geist-Seele. Seit meiner Kindheit hatte ich eine tiefe Sehnsucht in mir die mich früh auf die Suche brachte. Seit meinem 17. Lebensjahr meditiere ich und habe verschiedene Meditationspraktiken erlernt und mit spirituellen Lehrern unserer Zeit vertieft. Ich spüre eine tiefe Liebe zum Leben, dem Menschsein mit all seinen Facetten und für Mutter Erde. Ich öffne einen Raum der Hingabe an den Moment, indem Heilung auf allen Ebenen geschehen kann. Zudem liebe ich die universelle Sprache der Musik und das Singen von Mantras und Herzens-Songs. Wir werden in den Genuss von beidem in dieser Woche kommen.

Radharani Anja Birkner

Ich bin Jahrgang 1969 und Yogalehrerin seit über 20 Jahren.
Mana und ich kennen uns sogar noch länger :o)
Ich liebe es Yoga zu unterrichten und nach jeder Yogastunde in die zufriedenen entspannten Gesichter meiner TeilnehmerInnen zu schauen. Und was kann es Schöneres geben, als die Kraft des Yoga und tiefe Meditation miteinander zu verbinden, in einem geschützten tollen Seminarhaus mit wundervollen Frauen! Ich freue mich auf unsere gemeinsame Zeit miteinander.