

ferien-retreat an  
der ostsee  
19.7.bis 25.7.2020

mit iris uderstädt und  
kirsten van well



Wir geben uns Zeit und Raum unsere Energien auf vielfältige Weise nachhaltig zu erneuern.

Die Besonderheit dieser Ferien-Retreat-Woche ist das Experimentieren mit verschiedenen Übungen und Praktiken, die uns helfen unmittelbar Körper und Geist in Verbindung zu bringen und so ganz gegenwärtig zu sein.

In unserer schnelllebigen Zeit erachten wir es als unschätzbaren Wert sich jederzeit und an jedem Ort sofort neu zentrieren zu können, um die Herausforderungen unseres disruptiven Zeitalters mit **Offenheit, Klarheit, Stärke** und **Humor** zu begegnen.

Wir kehren mit konkreten Techniken und nährenden Erfahrungen nach Hause.

Der Platz «Holthof» mit einem zum Anwesen gehörenden riesigen Wald, Bach und Garten, sowie die Weite des Ostseestrandes bietet grosse Ressourcen für Natur-Erleben an - ein Teil unserer Arbeit wird draussen stattfinden.



**Leitung:** Iris Uderstädt & Kirsten van Well

Seit über 25 Jahren arbeiten wir mit verschiedenen Methoden:

Achtsamkeitsmeditation im Sitzen und Gehen, Impulsvorträge, Feldenkrais, Franklin Methode, Ki-Übungen, Karuna-Training, Achtsame Kommunikation, Spiele und Improvisation. Uns verbindet eine langjährige Meditationspraxis, Freundschaft und Lehrtätigkeit.

[www.mindfulatwork.ch](http://www.mindfulatwork.ch) [www.dojovanwell.de](http://www.dojovanwell.de)

**Ort:** Seminarhaus Holthof <https://holt-hof.com>

3,5 km bis zur Ostseeküste zu Fuss oder mit dem Fahrrad

**Unterkunft:** pro Tag im Doppelzimmer mit Vollpension 85€, im Einzelzimmer 105€

**Beginn:** erstes Treffen am Samstag, 19. Juli mit dem Abendessen

**Ende:** mit dem Frühstück am Samstag, 25. Juli

**Retreatgebühr:** 592€ bei Anmeldung bis zum 15.2.2020 (und Anzahlung von 190€), danach 682€. Anmeldeschluss ist der 26.4.2020.

**Anmeldung und Fragen zum Retreat:**

Kirsten van Well | 0049 170 979 7719 | [kvanwell@web.de](mailto:kvanwell@web.de)

Iris Uderstädt | 0041 79 800 84 221 | [info@mindfulatwork.ch](mailto:info@mindfulatwork.ch)