

Sommer-Meditations-Retreat

auf dem „Holthof“ an der Ostsee

Seminarleitung: Sylke Sander & Andreas Brenk

18.-24.08.2019



Unterkunft: „Holthof“ an der Ostsee; wunderschönes, 330 Jahre altes liebevoll saniertes Lehm-Fachwerkhaus in einem parkähnlichen Garten, in der hügeligen Landschaft der mecklenburgischen Ostseeküste gelegen, Unterbringung im urig-gemütlichen 3er oder Doppelzimmer, Frühstück und 2 x Abendessen inclusive, Räder können geliehen werden, schöner voll ausgestatteter Seminarraum zur Nutzung

<https://holt-hof.com/>

Programmleitung:

- Sylke Sander seit 2009 Heilpraktikerin Psychotherapie, Coach, Körpertherapeutin, Meditations- und Entspannungstrainerin, Klangmassagepraktikerin www.raumfuerheilung.de, 0151 576 123 55
- Andreas Brenk seit 1998 Körpertherapeut, Meditationsleiter, Certified Rebalancer und Lehrer für Körperarbeit www.massage-kurse-dresden.de, 0170 9393779

Ganz besonders freue ich mich, dieses Sommer-Retreat mit meinem langjährigen Freund und Kollegen Andreas Brenk durchführen zu können. Uns verbindet neben der beruflichen Ausrichtung als Meditationsleiter und Körpertherapeut immer wieder die Suche nach der spirituellen Ebene des Seins. Beide in Dresden beheimatet, jedoch in verschiedenen Praxisräumen tätig, wollen wir uns mit euch auf den Weg an die Ostsee machen und eine inspirierende Sommerzeit mit viel Weite und stärkenden inneren Prozessen erleben.

Programm:

- Morgenmeditation / Abendmeditation
- Gong, Klangreisen
- Achtsamkeits- und Körperübungen
- Täglich Mentaltraining für innere Klarheit und Ausrichtung
- Körper Geist und Seele im Einklang; Hintergrundwissen zur Stressreduktion
- Einzelcoaching und Massagen zubuchbar

Ablauf:

Ab 16.00 Uhr ist es am Sonntag möglich, im „Holthof“ anzureisen. Nachdem wir unsere Zimmer im gemieteten „Pferdestall“ bezogen haben, beginnen wir unser Sommer-Retreat um 18.00 Uhr mit einem gemeinsamen vegetarischen Abendessen. Im Anschluss wird Zeit sein, sich ein wenig kennenzulernen. Den Abend beschließt eine Klangmeditation.

Am Montag, Dienstag, Donnerstag und Freitag beginnen wir den Tag mit sanften Körperübungen (leichtes Yoga) und einer Meditation; nach dem gemütlichen Frühstück widmen wir uns 2 h unserer persönlichen Selbstentwicklung (Achtsamkeitstraining, Work-Life-Balance, Visionen, kreative Prozesse etc.). Danach ist viel Zeit für einen Ausflug an die Ostsee oder in die nähere Umgebung. Fahrräder können geliehen werden.

Am Abend gibt es die Möglichkeit, gemütlich am Feuer oder auf unserer Terrasse zusammensitzen. Den Abschluss bildet eine Meditation.

Der Mittwoch steht zur freien Verfügung; es gibt kein Programm.

Am Freitag Abend gibt es ein abschließendes gemeinsames Abendessen im „Holthof“; und am Samstag um 10.00 Uhr nach dem Frühstück heißt es Abschied nehmen.

Preise:

780 € pro Person im DZ, Aufpreis EZ 60 €
580 € Begleitperson ohne Programm im DZ

Inkludierte Leistungen.

- 6 Übernachtungen im Holthof
- 6x Frühstück
- 2x Abendessen (vegetarisch)
- Programm