

## Retreat-Beginn:

31. März 2027, ab 15:00 Uhr



## Retreat-Ende:

4. April 2027, bis 15:00 Uhr



## Anmeldung bis:

15. Januar 2027

## Informationen/Anmeldung

Carmen Schäfer

Dobelweg 1

79261 Gutach

[www.carmenschaefer.de](http://www.carmenschaefer.de)

[c-m-schaefer@t-online.de](mailto:c-m-schaefer@t-online.de)

07685/909076

+49 163 9103318

## Veranstalter:

„Mam Sai“ Carmen Schäfer  
Tanya Reichenbach (Yoga)

## Veranstaltungsort:

„Steinweiden Magic Retreats“

Am Sommerberg 24

79263 Simonswald

Tel: 01525 2689094



4 Nächte + vegetarische Vollpension  
je nach Zimmertyp

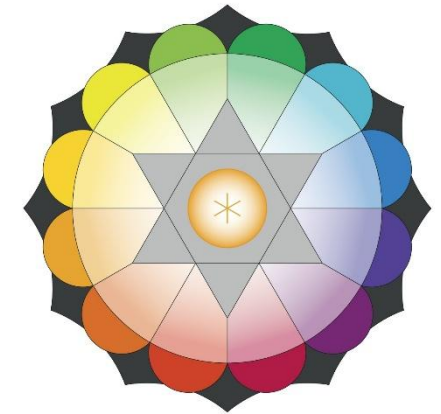
im DZ 545,--€ bis 785,-- €

einzel im DZ 665,-- bis 945,-- €

zuzüglich einer

Seminargebühr: 500,-- €

## Körper, Geist, Seele in Einklang bringen



## 5 Tage Retreat

31. März bis 4. April 2027

im Retreat-Zentrum  
Steinweiden

## Für den Körper

- ❖ Hatha und Chakra Yoga
- ❖ Gehmeditationen
- ❖ Wanderungen, Spaziergänge

Der Morgen beginnt mit einer halben Stunde **Hatha Yoga**. Eine **Geh-Meditation** sorgt für den körperlichen Ausgleich zwischen den folgenden zwei Meditations-Einheiten. Das morgendliche Programm wird mit einer zu den Meditationen passenden „**Chakra Yoga - Sequenz**“ beendet.

Am Nachmittag ist genügend freie Zeit, um die idyllische Landschaft bei einer **Wanderung** oder einem **Spaziergang** auf sich wirken zu lassen, und die traumhaft schöne Aussicht um das sonnig gelegene Retreat-Haus zu genießen.



## Für den Geist

- ❖ Meditationen
- ❖ Hathoren-Musik
- ❖ Einzelsitzungen

Es finden **Meditationen** zu den Hathorenringen statt, die sich in den beiden Energiekörpern des Menschen befinden. Jeder Hathorenring ist mit einem Organsystem und mit einem kosmischen Aspekt verknüpft. So bildet sich eine Verbindung zwischen dem Körper und Geist. Vorkenntnisse sind dabei nicht nötig. Die „**Hathoren-Musik**“ bringt den Charakter der Hathoren wunderbar zum Ausdruck.

In **Einzelsitzungen** können die Themen angeschaut und mit mir bearbeitet werden, die sich während der Retreat-Tage auftun.



## Für die Seele

- ❖ Geführte Seelenreisen
- ❖ Mam Sai Baum Märchen
- ❖ Meditativer Hathoren-Tanz

Die **geführten Seelenreisen** laden dazu ein, die mit dem Körper und dem Geist erfassten Themen auf die Seele wirken zu lassen, und sie somit zu vertiefen. Das von Wiesen und Wald umgebene Retreat-Haus lässt das zu jedem Tagesabschluss vorgelesene **Mam Sai Baum Märchen** lebendig werden.

Am letzten Abend wird fakultativ ein **meditativer Hathoren-Tanz** eingeübt. Er berührt den Körper, den Geist und die Seele, um die drei Ebenen auf sanfte Art und Weise in Einklang zu bringen.

