

Retreat-Beginn:

15. Mai 2027, ab 15:00 Uhr



Retreat-Ende:

21. Mai 2027, bis 12:00 Uhr



Anmeldung bis:

15. Januar 2027

Informationen/Anmeldung

Carmen Schäfer
Dobelweg 1
79261 Gutach
www.carmenschaefer.de
c-m-schaefer@t-online.de
07685/909076
49/ (0)163 9103318

Veranstalter:

„Mam Sai“ Carmen Schäfer
Tanya Reichenbach (Yoga)

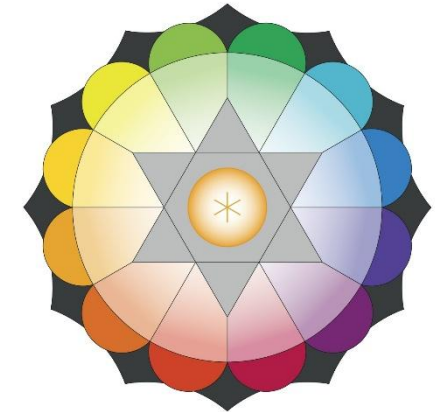
Veranstaltungsort:

„Steinweiden Magic Retreats“
Am Sommerberg 24
79263 Simonswald
Tel: 01525 2689094



6 Nächte + vegetarische Vollpension
je nach Zimmertyp
im DZ 660,-- € bis 990,-- €
einzeln im DZ 870,--€-- bis 1.230,--€
zuzüglich einer
Seminargebühr: 650,-- €

Die 5 Elemente in Harmonie bringen



7 Tage Retreat

vom 15. bis 21. Mai 2027

im Retreat-Zentrum
Steinweiden

Über den Körper

- ❖ Hatha und 5 Elemente Yoga
- ❖ Körperliches Erspüren
- ❖ Energiezentren im Körper

Nach einer Einführung am 1. Tag des Retreats widmet sich jeder weitere Tag einem der fünf Elemente Feuer, Wasser, Luft, Erde, Raum/Zeit. Nach einer **Hatha Yoga Sequenz** werden wir die Eigenschaften des Elementes anhand von Fragen und einer Runenstellung **körperlich erspüren**. Jedes Element ist über ein **Energiezentrum in unserem Körper** verankert. Dieses wird mit dazu passenden Übungen in einer weiteren **Yoga-Sequenz** aktiviert.

Am Nachmittag ist genügend freie Zeit, um das jeweilige Element in der Natur bei einer Wanderung oder einem Spaziergang auf sich wirken zu lassen.



Über den Geist

- ❖ Meditationen
- ❖ Lichtstrahlen
- ❖ Die 12 Sternzeichen

Wir wollen den besonderen **Geist von Pfingsten** in diesem Retreat auf uns wirken lassen. Es finden täglich **Meditationen** zum jeweiligen Element statt, in denen wir dessen Eigenschaften erkunden. Über „Sanjeevinis“ (Hl. Symbole) und einem zugehörigen **Lichtstrahl** kann die Thematik und die Wirkung des Elementes bewusstgemacht und vertieft werden.

Am Nachmittag richten wir uns auf die jeweiligen Sternzeichen eines Elementes aus. Dabei werden meine neuen Erkenntnisse zu den **12 Sternzeichen** mit einfließen. Sie laden dazu ein, den Geist in die kosmischen Sphären auszudehnen.



Über die Seele

- ❖ Krafttiere
- ❖ Geführte Seelenreisen
- ❖ Mam Sai Baum Märchen

Zu jedem Element gibt es ein bestimmtes **Krafttier**, dessen Charakter in einem Gedicht und passender Musik zum Ausdruck kommt. Im Kontakt mit diesem können seine Eigenschaften in uns aktiviert werden. Die **geführten Seelenreisen** sind eine weitere Hilfe, um die 5 Elemente auf eine sanfte Art und Weise in Harmonie zu bringen. Zu jedem Element gibt es ein **Mam Sai Baum Märchen**, dessen heilende Energie sich zum Tagesabschluss in dem von Wiesen und Wald umgebenen Retreat Haus gut entfalten kann.

Für jegliche Themen dieses 7 Tage Retreats sind keine Vorkenntnisse nötig.

