

Entdecke die Leichtigkeit des Seins

Achtsamkeits- & Yoga-Retreat im wunderschönen
Schwarzwald vom 29. Juli bis 01. August 2021

VERSÜRST Du auch manchmal die Sehnsucht, Dir Zeit nur für Dich, Deine Bedürfnisse und Dein wahres Selbst zu nehmen? Zeit, um einmal tiefer einzutauchen in Deine Yoga-Praxis, die Meditation und den Raum, der es Dir erlaubt mit Dir in Kontakt zu treten, Dich zu spüren und dabei ganz Du selbst zu sein?

Dann freu Dich auf außergewöhnliche und bereichernde Tage und erkunde gemeinsam mit uns Deinen Körper, Deinen Geist und Deine Seele.

Tauche ein in die Idylle des Schwarzwaldes, fernab von jeglicher Hektik und alltäglichen Verpflichtungen. Atme die frische und klare Luft, spüre die ursprüngliche und friedliche Natur und lasse Deine Seele baumeln bei Spaziergängen mit grandioser Alpensicht.

Schenke Dir diese Zeit, um Dich tief mit Deinem Körper und Deinem Herzen zu verbinden. Zeit, um Dich zu spüren, Deinen Geist zur Ruhe kommen zu lassen und mit Dir und Deinen Bedürfnissen in Verbindung zu treten.

In diesem 4-tägigen Retreat möchten wir Dich sanft und liebevoll mit Dir selbst in Kontakt bringen. Wir laden Dich ein, spielerisch mit Deinen eigenen Grenzen zu arbeiten, persönliche Gedankenmuster aufzudecken, Klarheit zu schaffen, die Verbindung zu Dir selbst zu stärken und die Leichtigkeit Deines Seins zu entdecken.

**»WENN DER MENSCH ZUR RUHE
GEKOMMEN IST, DANN WIRKT ER.«**

FRANCESCO PETRARCA

Täglich erfahren wir gemeinsam eine ganzheitliche Praxis bestehend aus kräftigenden und entspannenden Yogaeinheiten, Pranayama, Meditation, Achtsamkeitsübungen & Coaching-Impulsen. Wir begleiten Dich mit einer liebevollen Praxis, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen und dadurch in die Leichtigkeit des Seins einzutauchen. Die Möglichkeit der Selbstreflexion und des gemeinsamen Austauschs schenkt Dir Klarheit und stärkt die Verbindung zu Deinem wahren Ich.

Neben der Yoga- und Meditationspraxis schenken wir Dir Zeit, um die Seele baumeln zu lassen und abseits Deines Alltagstrubels in Kontakt mit Dir und Deinem wahren Selbst zu treten.

Genieße die Annehmlichkeiten des wunderschönen Seminarhauses inmitten der unberührten Natur und lasse Dich von vegetarischer und vollwertiger Vollpension verwöhnen.

Was Dich erwartet:

- Freue Dich auf eine ganzheitliche Yogapraxis und erkunde Deinen Körper mit Asanas, Pranayama und Savasana
- Erkunde Deinen inneren Raum sowohl in geführten und stillen Sitzmeditationen als auch in Gehmeditationen in der freien Natur
- 1 Tag verbringen wir gemeinsam im noblen Schweigen und erkunden die wunderbare Welt der Stille
- Coaching-Impulse bringen Dich in Kontakt mit Dir, Deinen inneren Werten, Deinen Gedankenmustern und schenken Dir Inspiration für Deinen Alltag
- Genieße die Gemeinschaft mit Gleichgesinnten und den wertvollen und berührenden Austausch
- Lass Dich inspirieren vom umfassenden Wissen von zwei sehr erfahrenen Achtsamkeits- und Yogalehrerinnen und tauche gemeinsam mit uns ein in eine ganzheitliche und bereichernde Praxis
- Entdecke durch die Kombination aus Yoga, Meditation, Achtsamkeit und Coaching wertvolle Impulse für mehr Klarheit, Leichtigkeit & Freude
- Das Retreat ist offen für alle Levels und Erfahrungsstufen

Gerne nehmen wir Dich mit auf eine herzberührende und inspirierende Yogareise.

Wir freuen uns schon sehr auf Dich!

Herzensgrüße Alfe & Tina



KURSLEITUNG



ALFE TOUSSAINT

DIPL.-ING. / YOGALEHRERIN / MBSR-LEHRERIN

In den langen Jahren meiner Tätigkeit als selbständige Innenarchitektin hat mich mein Lebensweg zum Yoga und zur Meditation geführt.

Meine damit verbundene Begeisterung und meine positiven Erfahrungen möchte ich gerne weitergeben, im Yoga wie auch in der Meditation. Ich möchte ermutigen, Muster aufzubrechen, die eigene Lebendigkeit zu spüren, die Freude am Tun und Loslassen zu erleben, sodass ein innerer Raum entstehen kann, in dem Intuition, Kreativität und Vertrauen ihren Platz finden können.

Mehr über mich findest Du auf:

www.at-mbsr-yoga.com



TINA KLEIN

COACH I.A. / YOGALEHRERIN / MBSR-LEHRERIN

Vor einigen Jahren stieß ich an meine eigenen Belastungsgrenzen und suchte einen Weg, besser damit umzugehen. Meditation, Yoga und die Praxis der Achtsamkeit gaben mir wieder Halt und bereichern seither mein Leben. Inzwischen gebe ich mein Wissen als MBSR- und Achtsamkeitstrainerin, Yogalehrerin und Inspirations-Coach (i.A.) mit all meiner Freude, Geduld und Hingabe an meine Teilnehmer weiter.

Mit meiner Arbeit möchte ich Menschen motivieren, mit Hilfe von Yoga, Meditation und Selbsterforschung ihr volles Potenzial zu entdecken und zu leben. Ich möchte sie zum Nachdenken anregen und liebevoll ihren persönlichen Wachstumsprozess anstoßen.

Mehr über mich findest Du auf:

www.achtsamkeits-schmiede.de



INFORMATIONEN ZUR KURSANMELDUNG

Termin 29. Juli bis 01. August 2021

Beginn: Donnerstag, 29.07.2021 um 16 Uhr

Ende: Sonntag, 01.08.2021 nach dem Mittagessen

Kursprogramm

Gemeinsam tauchen wir ein in die Leichtigkeit des Seins.

Damit Du ganzheitlich von Deiner Praxis profitieren kannst, kombinieren wir die Achtsamkeits- und Yogapraxis mit geleiteten und stillen Meditationen, Gehmeditation, Zeiten des noblen Schweigens, sowie Elementen aus dem Coaching. So hast Du die Möglichkeit, Dich voll und ganz mit Dir selbst zu verbinden, Dir Zeit für Dich selbst zu nehmen und der Stimme Deines Herzens zu lauschen.

Den detaillierten Programmablauf erhältst Du kurz vor Seminarbeginn.

Kursanmeldung

Bitte sende uns das ausgefüllte Anmeldeformular unterschrieben per Mail an: tina.klein@achtsamkeits-schmiede.de oder yoga@toussaint-teachout.de. Du erhältst im Anschluss eine Anmeldebestätigung sowie die Rechnung mit Bitte um die Anzahlung in Höhe von 150,- €. Der Restbetrag ist bis zum 1. Mai 2021 zu begleichen. Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, empfehlen wir Dir eine rechtzeitige Anmeldung. Corona Sonderbestimmung: Sollte es aufgrund von Corona oder einer anderen unvorhersehbaren Situation zu einer Einschränkung der Teilnehmerzahl kommen, behalten wir uns das Recht vor, die Anzahl der Teilnehmer soweit zu begrenzen, dass eine sichere Teilnahme für alle gewährleistet ist. Hierbei zählt die Reihenfolge der Anmeldung.

Kursgebühr

Die Kosten für das Retreat betragen 349,- €. Bei Buchung bis zum 24.12.2020 gilt der Frühbucherpreis in Höhe von 315,- €.

Übernachungskosten

Die Preise für die Übernachtung werden separat berechnet, sind abhängig von der Zimmerkategorie und liegen zwischen 75,- und 106,- € pro Person/Nacht inkl. Vollpension. Im Preis enthalten sind zudem Bettwäsche, Handtücher sowie die Kurtaxe.

WICHTIG: Die Buchung der Unterkunft, die Zimmerverteilung sowie die Bezahlung der Unterkunft erfolgt direkt über das Seminarhaus: www.hollerbuehl.de

Zusatzinfo!

Alleinreisende können sich auch mit anderen Alleinreisenden ein Zimmer teilen, was die Übernachtungskosten senkt und die Gemeinschaft fördert.



UNTERKUNFT

Das Gästehaus Hollerbühl – der „Holunderhügel“ – ist ein alter Hotzenwälder Hof, vom Inhaber in den zurückliegenden zwei Jahrzehnten liebevoll nach weitgehend baubiologischen Maßstäben in ein gemütliches Gästehaus verwandelt.

Das Seminarhaus ist exklusiv für unser Retreat gebucht, sodass wir hier einen wunderbaren Rückzugsort für unser Achtsamkeits-Retreat gefunden haben.

Das Haus verfügt über:

- 7 Einzelzimmer
- 6 Doppelzimmer
- 3x Schlafplätze auf der wunderschönen Schlafempore
- 2 Einzelzimmer im behaglich ausgebauten Bauwagen
- einen Wintergarten als Kamin-/Lesezimmer
- einen einladenden Essraum mit Terrasse und Blick auf einen alten Bauerngarten
- fünf moderne Gemeinschaftsbäder plus vier separate WCs

Die Zimmer sind freundlich, klar und mit jeweils kleinen individuellen Akzenten eingerichtet.

Verpflegung - Vollpension

Das Hollerbühl Team verwöhnt uns mit regionaler, biologischer und vegetarischer oder veganer Küche. Bereits morgens werden wir nach unserer Yogapraxis mit einem köstlichen Frühstücksbuffet belohnt. Mittags und abends verwöhnt uns der Koch mit liebevoll zubereiteten vegetarischen oder veganen Köstlichkeiten. Bei Allergien oder Unverträglichkeiten wende Dich gerne an uns. Je nach Wunsch wird ein Aufpreis von 7,- € berechnet.

Seminarraum

Der 115 m² große Seminarraum bietet Dir mit seiner 10 Meter langen, bodentiefen Fensterfront und unverbautem Südblick auf Garten, Schwarzwaldberge und Panorama der Schweizer Alpen (bei klarer Sicht) eine herrliche Oase, um ganz bei Dir selbst anzukommen.

Bei schönem Wetter werden wir einen Teil der Übungen direkt in der wunderschönen Natur praktizieren.

Anreise

Schmalenberg als Ortsteil der Gemeinde Dachsberg liegt inmitten des Dreiecks Freiburg/Breisgau, Basel und Zürich; die drei Großstädte sind jeweils gut 60 Kilometer entfernt. Nächstgrößerer Ort, mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar und sechs Kilometer entfernt ist St. Blasien – mit seinem grandiosen Dom, der weltweit renommierten Internatsschule und der bewegten Geschichte rund um das Kloster.

Detaillierte Infos zur Anreise findest Du auf:

www.hollerbuehl.de/anreise_kontakt/anreise

Bitte mitbringen

Hausschuhe, rutschfeste Socken, Wecker, Fön, Badesachen, festes Schuhwerk sowie wetterfeste Kleidung und persönliche Sachen. Falls vorhanden, kannst Du gerne Deine eigene Yogamatte, Dein Sitzkissen oder Bänkchen, eine Picknickdecke oder ein großes Handtuch mitbringen.

Rücktrittsbedingungen

Diese findest Du in unseren Teilnahme- & Rücktrittsbedingungen.

Corona Sonderbestimmungen

In Anbetracht dieser wechselhaften Zeiten wird im Falle eines durch Corona oder einer anderen unvorhersehbaren Situation verursachten Ausfalls eine Organisationsgebühr in Höhe von 50,- € einbehalten. Die restliche Kursgebühr wird zurück überwiesen und es fallen keine weiteren Kosten an. Alternativ würden wir dann einen Ersatztermin zu einem späteren Zeitpunkt anbieten.

