

Entdecke die Leichtigkeit des Seins

Achtsamkeits- & Yoga-Retreat im wunderschönen Schwarzwald vom 03. bis 06. November 2022



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.

In diesem 4-tägigen Herbst-Retreat lenken wir gemeinsam den Fokus darauf, wie Du mit mehr Leichtigkeit & Freude durch DEIN Leben gehen kannst. Passend zum Herbst, erkunden wir das Thema Loslassen und entdecken dabei die wunderbare Leichtigkeit Deines Seins.

»IN UNS SELBST
LIEGEN DIE STERNE
UNSERES GLÜCKS.«

HEINRICH HEINE

Was Dich erwartet:

- Freue Dich auf eine ganzheitliche Yogapraxis und erkunde Deinen Körper mit Asanas, Pranayama und Shavasana
- Entdecke Deinen inneren Raum sowohl in geführten und stillen Sitzmeditationen als auch in Gehmeditationen in der freien Natur
- Einen Tag verbringen wir gemeinsam im noblen Schweigen und tauchen ein in 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 diese herzberührende und inspirierende Yogareise.

Wir freuen uns schon sehr auf Dich!

Herzengröße
Alfe & Tina



INFORMATIONEN ZUR KURSANMELDUNG

Termin 03. bis 06. November 2022

Beginn: Donnerstag, 03.11.2022 um 16 Uhr

Ende: Sonntag, 06.11. nach dem Mittagessen

Kursprogramm

Gemeinsam tauchen wir ein in die Leichtigkeit des Seins und die damit verbundene Lebensfreude.

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 180,- €. Der Restbetrag ist bis zum 1. September 2022 zu begleichen.

Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, empfehlen wir Dir eine rechtzeitige Anmeldung.

Corona Sonderbestimmung: Sollte es aufgrund von Corona zu einer Einschränkung der Teilnehmerzahl kommen, behalten wir uns das Recht vor, die Anzahl der Teilnehmer so weit zu begrenzen, dass eine sichere Teilnahme für alle gewährleistet ist. Hierbei zählt die Reihenfolge der Anmeldung.

Kursgebühr

Die Kosten für das Retreat betragen 369,- €.

Bei Buchung bis zum 24.12.2021 gilt der Frühbucherpreis in Höhe von 333,- €.

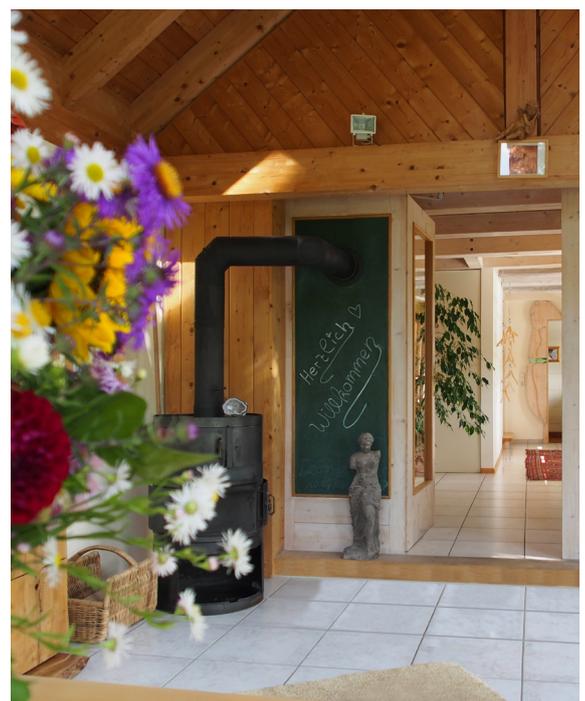
Übernachungskosten

Die Preise für die Übernachtung werden separat berechnet, sind abhängig von der Zimmerkategorie und liegen zwischen 75,- € und 126,- € 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
- 7 Doppelzimmer
- 3x Schlafplätze auf der wunderschönen Schlafempore
- 2 Einzelzimmer im behaglich ausgebauten Bauwagen [20 Meter vorm Haus]
- 2 separate Ferienwohnungen mit weiteren Einzelzimmern
- 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. Einige der Zimmer verfügen über ein eigenes Bad.

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 die Köchin mit liebevoll zubereiteten vegetarischen oder veganen Köstlichkeiten.

Bei Allergien oder Unverträglichkeiten wende Dich gerne an uns. Je nach Wunsch wird ein kleiner Aufpreis 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, festes Schuhwerk, einen kleinen Rucksack sowie wetterfeste Kleidung und persönliche Sachen. Falls vorhanden, kannst Du gerne Deine eigene Yogamatte, Dein Sitzkissen oder Bänkchen mitbringen.

Rücktrittsbedingungen

Diese findest Du in unseren Teilnahme- & Rücktrittsbedingungen.

