

retreat

/ri'tri:t/
en. für Rückzug

MOVE FREELY
breathe deeply
feel fully

ALEXANDER LOWEN

Rückzug um aus der Tiefe zu wachsen

Dich erwarten 2,5 Tage auf dem Berghof, ein Rückzugsort, der Geborgenheit und Weite zugleich vermittelt. Hier bekommst du Raum für deine persönliche Entfaltung im Einklang von Körper, Geist und Natur.

Barfuss im Morgentau die Seele über den Körper pflegen

=> BIOENERGETISCHE
UEBUNGEN,
TANZ,
BREATHWORK,
WALDBADEN, MEDITATION



Fülle in Beziehung zu dir und anderen erleben

=> EINZEL- UND
GRUPPENCOACHING,
AUSDRUCKS- &
KREATIVARBEIT

Gedanken sortieren & neue Impulse entstehen lassen

=> ZEIT FÜR DICH,
HÄNGEMATTENMOMENTE,
PAUSE,
SCHREIBEN,
INTEGRIEREN,
ATELIERZEIT

Das Setting

wir haben einen großzügiges Arbeitsloft unter dem Dach eines alten Bauernhofs mit Gruppenraum, Kreativatelier und Küche. Der Hof ist in Mitten der Natur am Berg und lädt zum Waldbaden, leichten Bergwanderungen und weit blicken ein. Übernachtungsmöglichkeiten gibt es im Dorf und am Samerberg, beides eine halbe Stunde Wanderung entfernt.

A photograph of two women with long hair, both smiling. The woman on the left has blonde hair and is wearing a light-colored top. The woman on the right has dark hair and is wearing a dark top. They are standing close together, with their heads touching.

...wir freuen und über deine
Anfragen, Empfehlungen,
Wiederkommen ;)

Nathalie & Irene

Was muss ich tun um zu sein?

Eine Auszeit für Körper, Geist und Seele, um nach einer sehr anstrengenden beruflichen Phase einige persönliche Themen für mich zu sortieren - das hatte ich gesucht, als ich mich zum Retreat anmeldete.

Ich wünschte mir, zur Ruhe zu kommen und gleichzeitig Impulse für meine Fragen, die mich seit einiger Zeit beschäftigten.

Bekommen habe ich zweieinhalb intensive Tage, in denen viel Raum war, um nicht nur „kopfige“ Erkenntnisse zu gewinnen.

Unterstützt durch bioenergetische Körperübungen und Gespräche konnte ich gut reflektieren und neue Perspektiven für meine Fragen gewinnen. Irene und Natalie schafften als Coach-Tandem eine wunderbare Balance zwischen einer klaren zeitlichen Struktur und einem „offenen Prozess“, in dem jeder Teilnehmende seine Themen bearbeiten konnte.

Nicht zu vergessen ist übrigens der Gaumen-Genuss! Wir wurden wunderbar ayurvedisch bekocht - selten habe ich so eine köstliche Küche genossen (Danke an Thomas und Daniel!).

Ich kann den Retreat wirklich uneingeschränkt empfehlen und werde bestimmt wiederkommen.“

Einen Tiefen Raum in mir geöffnet

Unvoreingenommen und auch unwissend, was auf mich zukommt, habe ich mich vollkommen auf 2 ½ Tage Retreat zur Persönlichkeits-entwicklung mit Irene und Nathalie eingelassen.

Als Osteopathin und Yogalehrerin interessiere ich mich schon sehr lange für die Zusammenhänge zwischen Körper, Geist und Seele.

Die Einbeziehung des Körpers ins Coaching über bioenergetische Übungen war für mich eine neue Dimension des Fühlens, wie der Körper über Bewegung den Zugang zu Gefühlen öffnet und welche Muster und Glaubenssätze dadurch an die Oberfläche transportiert werden können.

Das anschließende (Mit-)Teilen der gefühlten Erfahrungen haben einen tiefen Raum in mir geöffnet. Dank der kleinen Gruppe, dem geschützten Raum und den beiden einfühlsamen, erfahrenen Coaches Irene und Nathalie war genügend Raum für jede*n Teilnehmer*in, seine Prozesse zu gehen und sich innerhalb der Gruppe mit all seinen Gefühlen zu öffnen.

Das mit Liebe zubereitete ayurvedische Essen von Thomas und Daniel haben die Tage zu einem einmaligen Erlebnis für mich gemacht.

Danke Irene, Nathalie, Tomas und Daniel! Bis zum nächsten Mal.“

SPECIAL

Bring or Send a Friend

Schicke oder bringe eine:n Freund:in und erhalte eine kostenlose Teilnahme an einem

"Breathwork meets Artwork"

workshop. Ein halber Tag in einer kleinen Gruppe (3-5 Menschen) mit einer transformativen Atemsession die übergeht in künstlerische Ausdrucksarbeit.

Nächster Termin

20. - 22.
Oktober
2023

KOSTEN

EUR 745 inkl. MwSt und zzgl.

Verpflegung

+ ggf. UN

KONTAKT

Nathalie

coaching@nathalie-springer.de

+49 (177) 290 3851

Irene

hello@khora-online.com

+49 (151) 467 35990

www.khôra.art



Raum
ist die
Amme
des
Werdens.

Platon