

Leben in Balance ...



Einladung zum Balance-Retreat 07. bis 09. Oktober 2022 im Westerwald

Im wundervollen Naturpark Rhein-Westerwald inmitten von Wäldern liegt die Thalhauser Mühle. Dort entdecken und entwickeln wir unsere Lebensbalance. Dabei unterstützen uns die Natur, sanfte Bewegungen, Impulse zur Achtsamkeit und Eigenreflexion sowie Rituale und Meditationen. Fernab des Alltags nutzen wir die Zeit, um Ausgleich in unseren Lebensbereichen zu schaffen.

Worauf Ihr Euch freuen dürft

Manchmal haben wir das Gefühl, mit unserem Leben und unserem Alltag nicht im Gleichgewicht zu sein. Wir fühlen uns träge und spüren eine Unwucht im täglichen Tun.

Uns wichtige Dinge scheinen zu kurz zu kommen, andere wiederum nehmen uns so viel Kraft und Energie, sodass wir immer unzufriedener werden und glauben, etwas zu verpassen.

Bei diesem Retreat werfen wir einen genaueren Blick darauf, wie die Anteile in unseren Lebensbereichen verteilt sind. Die "Fünf Säulen der Identität" nach H. Petzold geben uns

hierzu einen ersten Überblick. Um wieder in Balance zu kommen, lernt Ihr weitere Möglichkeiten kennen, wie z.B. Yoga, Indian Balance, Shinrin Yoku mit Hängemattenauszeit im Wald, Feuerritual, Klangmassagen, Fantasiereisen...

Bianca Werner

Yoga-Lehrerin (BYV), Kursleiterin für Waldbaden, Klangschalenmasseurin

Andreas Schwab

Syst. Coach (ECA), Kommunikations-Resilienz- und Achtsamkeitstrainer,, Kursleiter für Waldbaden

Wir freuen uns auf Euch!

... mit Körper, Geist und Seele



Dein Beitrag

Retreatprogramm: 229 EUR p./P.

zzgl. Übernachtung & Verpflegung von 199 EUR (halbes DZ) bzw. 219 EUR (Einzelzimmer). Darin enthalten:

- 2 mal Übernachtung
- 2 mal Frühstück
- 2 mal Mittagessen
- 2 mal Abendessen
- Tee, Kaffee und Wasser

Die Abrechnung für Kost & Logis erfolgt direkt mit der Thalhauser Mühle.

An- und Abreisekosten sind nicht im Preis enthalten.

Bitte zum Retreat mitbringen

- Yogamatte & Woldecke
- festes Schuhwerk
- der Witterung angepasste Kleidung
- Rucksack & Trinkflasche
- Sonnen- & Insektenschutzmittel

Das Retreat beginnt am Freitag, den 07.10. um 15:00 und endet am Sonntag, den 09.10. gegen 14.00 Uhr.



THALHAUSER MÜHLE
HOTEL - GASTRONOMIE - FRISCH

Anmeldung bei

Bianca Werner / Spirit4Yoga
bianca.werner.77@web.de
mobil: 0151 425 545 59

Andreas Schwab / kraftquell
andreas.schwab@kraftquell.info
mobil: 0173 155 0 154
www.kraftquell.info.

**Verbindliche Anmeldung
bis zum 31.08.2022**



Spirit4Yoga kraftquell