

Dein Retreat-Programm

Eine schöne Arbeit ist die an der Staffelei, noch dazu, wenn sie in der freien Natur stattfindet. Mal stehend mit ganzem Körpereinsatz, mal in Ruhe sitzend am Tisch mit Pinsel oder Spachtel. In manchen Malphasen wird uns die Stille tragen, in anderen wiederum wird uns die Musik beschwingen.

Malen ist reine Meditation.

Du lernst, die Gedanken weiterziehen zu lassen und Leichtigkeit zu kreieren. Farben und Formen fließen auf dem Blatt ineinander und helfen dir dabei loszulassen. Malen als kreatives Medium dient dazu, dich darin zu unterstützen, einen authentischen Ausdruck für dein inneres Erleben zu finden.

Du wirst erstaunt sein, wie leicht das von selbst geschehen kann.

Angela integriert in deiner Yogazeit für dich sanfte Yoga Asanas, um deinen Körper von Spannungen zu befreien. Diese werden so angeleitet, dass jeder Anfänger und Fortgeschrittene Yogi gut mitmachen kann. Atemübungen fördern deinen Energiefluss und laden dein Energiekonto wieder auf. Klangschalen-Meditationen und heilende Mantras öffnen dein Herz.

Es wird viel Zwischen- und Tiefenentspannung geben. Dadurch wirst du die Dinge, die dir begegnen, gut verarbeiten können. Das Loslassen wird dir leichter fallen und du empfängst neue Herzensinspiration.

Wir verbinden Yoga & Malen fließend und harmonisch. So ergänzt Malen die Wirkungen des Yoga und Yoga die Wirkungen des Malens. Kreatives Tun unterstützt unsere weibliche Seite und ganz nebenbei öffnet sich eine neue Ebene der Intuition für dich. Türen zum Herzen werden sich öffnen und vieles wird sich leichter anfühlen. Dazu möchten wir dich gerne inspirieren.

Das Retreat ist für Malanfänger wie auch für weniger geübte Yogis und Yoginis konzipiert.

Malen

- Intuitives Malen mit verschiedenen Maltechniken an Staffelei und Tisch
- Mal-Lockerungsübungen
- Aquarell, Acryl, Tusche, Kreide, Graphit
- Imaginationen
- Musikbegleitung

Yoga

- Hatha Yoga
- Pranayama Atemtechniken
- Entspannung

Tagesablauf

07:30 – 09:00	Morgen-Yoga mit Angela
09:00 – 09:30	Zeit für Dich
09:30 – 10:30	gemeinsames vegetarisches Frühstück mit Plaudern & Kennenlernen
10:30 – 11:00	Zeit für Dich
11:00 – 14:00	Malen, Kreativzeit in der Natur
14:00 – 14:30	Snack (Nüsse, Obst) & kurze Pause
14:30 – 16:30	Malen, Kreativzeit
16:30 – 18:00	individuelle Freizeit: Malen im Mal-Raum, Meditieren im Yoga-Raum etc.
18:00	gemeinsames Abendessen

Montag auswärts in Meissen

Dienstag und Mittwoch im Appenhof

Am Abend: gemütliches Zusammensein, Lagerfeuer, Geschichten erzählen, Sauna

Verpflegung

Frühstücks-Brunch und Abendessen bio-vegetarisch von Angela & mir zubereitet.

Unser Angebot könnte man auch als Intervallfasten verstehen. Das Frühstück wird ein reichhaltiger warmer Porridge mit Obst sein, nachmittags gibt es kleine Snacks, Obst & Nüsse.

Am Abend können wir am Lagerfeuer sitzen.

Da es abends leicht kühl durch die Triebisch wird, pack warme Kuschelsachen ein. Für die Romantik sorgt ein mitgebrachter Wein.

Übernachtung in Doppel- oder Einzelzimmer

inkl. Bettwäsche, Handtücher, WLAN Anschluss.

Der Parkplatz befindet sich außerhalb des Vierseitenhofes und ist im Preis enthalten.

- Beginn Anreisetag Montag, 10.07.23 um 10 Uhr
- Abschluss Abreisetag Donnerstag, 13.07.23 um 13 Uhr

Einzelzimmer 365,- € inkl. Verpflegung

Doppelzimmer 335,- € inkl. Verpflegung

DZ im Schäferwagen 5,- € Zuschlag pro Nacht

Teilnahmegebühr 3-Tages Retreats (pro Person)

Seminarpreis 460,- € inkl. Material

Darin ist ebenso sämtliches Mal-Material, Aquarell- & Acrylfarben, hochwertige Staffelei enthalten.

Mit einer Anzahlung von 200,- € ist dein Platz reserviert.

Wenn deine Entscheidung feststeht, überweise bitte den Betrag an

Petra Klausnitzer

auf folgendes Konto:

IBAN: DE 438 605 5592 1100007080

BIC: WELADE8LXXX

Das Retreat findet in einer Gruppe von max. 10 Personen statt.