

Mallorca Retreat - 1. bis 6. September 2020

Die leise Stimme meiner Seele hören



Sich eine Woche lang auf eine geschützte Insel zurückziehen, um im gesunden Gespür mit sich selber zu landen und frische Kräfte zu sammeln, dafür steht unser All-inclusive-Retreat in Mallorca.

Die fein abgestimmte Kombination von paradiesischem Ort, bewusster Ernährung und heilsamer Methoden lassen Körper und Seele frei atmen, wodurch spürbar wird, was es heißt, wieder in den Fluss des Lebens zu gelangen.

Was passiert, wenn wir wieder eintauchen ins eigene Innere?

Wir beginnen unseren Körper, das Haus unserer Seele, wieder wahrzunehmen. Wir begegnen unseren unterdrückten Gefühlen, die wir oftmals im betriebsamen Alltag zur Seite geschoben haben. Wir entdecken, wie wir uns mit liebgewonnenen Gewohnheiten eigentlich mehr schaden als Gutes tun. Wir hören plötzlich ganz bewusst, wie viele Gedanken uns ständig durch den Kopf gehen.

Das hört sich anfangs nach einem unangenehmen Unterfangen an, doch vielmehr ist es ein heilsamer Reinigungsprozess:

Wenn wir beginnen unseren Körper wieder zu pflegen, unseren Geist langsam zur Ruhe kommen lassen, schädigende Gewohnheiten verabschieden und unterdrückten Gefühlen endlich ihrem Raum geben, um uns dadurch von ihnen zu befreien....

Ja dann, können Erkenntnisse auftauchen und die Stimme unserer Seele kann immer besser hörbar werden. Sie ist nämlich die zuverlässige Wegweiserin für das ureigene, erfüllte Leben.

Wir schaffen den Rahmen für Dich um das bestmöglich anzuregen:

Dafür haben wir einen ganz besonderen Ort ausgewählt: Die Finca Son Artigues - in einem Naturschutzgebiet. Mit morgentlichen Meditationen, Tai Chi Übungen, ganzheitlicher Körperarbeit nach der Grinberg Methode, Traditionelle Thai Körpertherapie (Meridianarbeit), vegetarischer & nährstoffreicher Ernährung, heilsamen Geschichten die zum Nachspüren anregen und wohltuende Klänge die wie Balsam auf Deine Seele sinken.





Weniger ist mehr

Ganz bewusst verzichten wir auf alle Stoffe die unser körperliches Gleichgewicht beeinflussen: wie Koffein, Alkohol, übermässig Zucker und Gluten. Auch Digital-Detox ist ein Teil unseres Konzepts. Da das Handy in der Hand unsere Aufmerksamkeit immer ins Aussen lenkt, verzichten wir während der Retreat-Zeit ganz darauf.

Ein Tagesausflug mit einer Wanderung ganz in Stille entlang der Klippen am Meer in einem schönen Nationalpark Mallorca's runden das Programm ab. (optional)



Für alle die über mich buchen gibt es 150,- EUR Nachlass zum regulären Preis des Veranstalters (Mallorca Holistic)

Spezialpreis:

Doppelzimmer.	1.100,- EUR
Doppelzimmer Plus*)	1.250,- EUR
Einzelzimmer	1.500,- EUR
Einzelzimmer Plus*)	1.700,- EUR

*) größeres Zimmer mit eigenem Bad

Im Preis inklusive:

- Vollpension mit nährstoffreicher Ernährung
- Übernachtung im Doppel- oder Einzelzimmer
- 3 Sitzungen nach der Grinberg Methode
- Tägliche Tai Chi, Meditations- und Entspannungseinheiten
- 2 Heilsame Geschichten & Live Musik
- 1 Thai Körpertherapie (Meridianarbeit)

Exklusive:

- Kosten der Anreise (Flugticket/Anreise zur Finca)
- Kosten für Tagesausflug (optional)

Für Fragen kannst Du mich gerne persönlich kontaktieren:

Marion Maag

Tel. 0680 311 4006, marion@spuerbar-leben.at

www.spuerbar-leben.at



Mehr Infos zum Veranstalter, Retreat und Deinem Gesundheits-Team findest Du unter:
<https://www.mallorcaholistic.com/retreat-september-2020>