



Weihnachts - Retreat

20.12.-26.12.2010

1.Tag, Montag, 20.12.2010:

sanfte Bewegung in den Tag: Yoga und Tages - Meditation	8.30 Uhr
gemeinsam zubereitetes Frühstück + talk über Themen, die euch auf dem Herzen liegen	10.00 Uhr
Freizeit zum Kennenlernen der Mühle und Umgebung + Vipasana/Aufmerksamkeitsübungen	
vegetarisches warmes Mittagessen danach Siesta ☺	14.00 Uhr
Tea Time: Lesung aus „Wer loslässt hat zwei Hände frei“	17.00 Uhr
leichtes Abendessen am Kaminfeuer	ca 19.00 Uhr

2.Tag, Dienstag, 21.12.2010:

sanfte Bewegung in den Tag: Yoga und Tages - Meditation	8.30 Uhr
gemeinsam zubereitetes Frühstück + talk über Themen, die euch auf dem Herzen liegen	10.00 Uhr
Bedürfnisstatus und Wünschetest Teil 1 (Vipasana/Aufmerksamkeitsübungen)	
vegetarisches warmes Mittagessen danach Siesta ☺	14.00 Uhr



Tea Time: Lesung und Wünschetest Teil 2	17.00 Uhr
leichtes Abendessen am Kaminfeuer	ca 19.00 Uhr
Vollmondmeditation Vision 2012 nach W. Neuner	20.00 Uhr

3.Tag, Mittwoch, 22.12.2010:

sanfte Bewegung in den Tag: Yoga und Tages - Meditation	8.30 Uhr
gemeinsam zubereitetes Frühstück + talk über Themen, die euch auf dem Herzen liegen	10.00 Uhr
Wünschetest Teil 3 + anschl. Mauna (Schweigen + Vipasana/Aufmerksamkeitsübungen)	
vegetarisches warmes Mittagessen danach Siesta ☺	14.00 Uhr
Tea Time: Mauna-Wanderung an den See	16.30 Uhr
leichtes Abendessen am Kaminfeuer	ca 19.00 Uhr
danach talk: „Wir sind Beziehungen“ mit anschl. Deeksha Ebnergieübertragung	

4.Tag, Donnerstag, 23.12.2010:

sanfte Bewegung in den Tag: Yoga und Tages - Meditation	8.30 Uhr
gemeinsam zubereitetes Frühstück + talk über Themen, die euch auf dem Herzen liegen	10.00 Uhr



Kreative Zeit: Seelen-MALEN o Seelen-SCHREIBEN
+ Vipasana/Aufmerksamkeitsübungen)

vegetarisches warmes Mittagessen
danach Siesta ☺

14.00 Uhr

Tea Time:

17.00 Uhr

Kreative Zeit: Seelen-MALEN o Seelen-SCHREIBEN

leichtes Abendessen am Kaminfeuer

ca 19.00 Uhr

5.Tag, Freitag, 24.12.2010:

sanfte Bewegung in den Tag:
Yoga und Tages - Meditation

8.30 Uhr

gemeinsam zubereitetes Frühstück
+ talk über Themen, die euch auf dem Herzen liegen

10.00 Uhr

danach Ausflug mit Einkehr in eine typische Tapabar/
Restaurant:

Nerja (ehemaliger Fischerort, der seinen Charme trotz
steigendem Tourismus bewahrt hat) und Strand
Cantarrijan, zwischen hohen Felsklüften gelegener
Naturstrand. (45 Min. Fahrt)

... oder ...

El Torcal, meditatives Wandern in einer einzigartigen
Felslandschaft mit zwei Wanderwegen in 1000 m Höhe,
eine ganz eigene Welt und wunderbare Energie. (45 Min.
Fahrt)

Heilig-Abend mit sinnlichen Genüssen am Kaminfeuer und
guten Gesprächen

19.00 Uhr

Weihnachtsmeditation



6.Tag, Samstag, 25.12.2010:

sanfte Bewegung in den Tag: 8.30 Uhr
nach Gabriela Roth

gemeinsam zubereitetes Frühstück 10.00 Uhr
+ talk über Themen, die euch auf dem Herzen liegen

... Zeit für sich

vegetarisches warmes Weihnachtsessen 14.00 Uhr
danach Siesta ☺

Tea Time: 17.00 Uhr
Status Quo der Gruppe und des „Ich“ + des „Selbst“

leichtes Abendessen am Kaminfeuer 19.00 Uhr

7.Tag, Sonntag, 26.12.2010:

gemeinsam zubereitetes Frühstück 10.00 Uhr
+ talk über Themen, die euch auf dem Herzen liegen

Ausklang

-
- Die meisten Mahlzeiten bereiten wir gemeinsam zu. Essenssonderwünsche sind willkommen. Auch veganes Kochen möglich.
 - Die Tagespunkte sind alle optional zu verstehen und können jederzeit verändert werden (be with the flow ☺)
 - Ihr bekommt ein Schreibheft und - material für die Selbstbeobachtung und den Selbsta Ausdruck.



- In der Freizeit habt ihr die Möglichkeit schöne Filme z.B. „Wie im Himmel“, „Der friedvolle Krieger“, „Chocolat“, „Die große Stille“, „Die sieben geistigen Gesetze des Erfolges“ oder Vorträge von Eckhart Tolle oder Clemens Kuby u.a. zu sehen oder zu hören.
- Den weißen Bodegaraum könnt ihr jederzeit für eure eigene Yoga/Meditationspraxis nutzen. Yogamatten + Wollmatten vorhanden.
- Kosten: Übernachtung, Vollverpflegung und Programm: 495 € im Doppelzimmer, 635 € im Einzelzimmer.
- Kosten Flughafentransport: 40 € pro Fahrt/Wagen von 8 - 23 Uhr, von 23 - 8 Uhr morgens: 70 €/ Taxi.

Herzlich Willkommen! Bienvenidos!