

Sonne.Frau.&.Erde. Genießen.Tiefgehen.Auftanken.

Motto 2020: Finde Deinen Wesenskern & befreie Dein Potential!

Dies ist ein ganz besonderes Retreat: ein gemeinschaftlich organisiertes Zusammenkommen von Frauen an einem magischen Ort.

Naturnah wollen wir das Leben bewusst genießen.

Tiefgehend wollen wir über unser Leben nachdenken und -fühlen.

Achtsam & meditativ wollen wir Kraft sammeln und unsere Ressourcen erspüren.

3 Tage & Nächte - von Sonntagabend bis zum Mittwochmorgen - erwartet Euch ein buntes Programm aus dem Potential-Feuerwerk der teilnehmenden Frauen. Auch kleine Kinder wollen dabei sein, sowie Frauen unterschiedlicher Generationen, sodass sich Intuition & Wissen von uns allen entfalten und verbinden darf.

Wo?

[Ayurveda-Seminarhaus Engelhof im Allgäu](#), Waltenhofen (130 km von München)

Es gibt 7 wunderschön eingerichtete Doppelzimmer.

Wann?

23. -26. August 2020 (Anreise am So von 18 - 19 Uhr und Abreise am Mi um 10 Uhr)

Impressionen?

Weitere Bilder aus dem Engelhof, der direkt in der Natur liegt, findet ihr [hier](#).

Es ist einfach bezaubernd ☺



Wer?

12 - 14 tolle Frauen und 3 - 5 von ihnen in die Welt gebrachte Wunderkinder (bis 3 Jahre).

Wie?

Entspannt, gemeinschaftlich und kreativ kommen wir in Austausch: jeder kann sich nach Belieben sein Programm zusammenstellen und gleichzeitig genügend individuellen Raum und Zeit für Ruhe & Rückzug nehmen. Das Sein in der Natur binden wir dabei ganz bewusst ein.

Kosten?

- 380 € alles inklusive (professionell-tiefgehendes & genussvolles Programm für Körper, Geist und Seele, Kursmaterial, gemütliches Schlafen, köstliches ayurvedisches Essen, Kurtaxe)
- Ayurvedische Massagen, wenn es die Corona-Bestimmungen bis dahin wieder zulassen.

Wissenswertes zur Vereinbarkeit von Frauen & kleinen Kindern:

Wir wollen auch Mamas in den Genuss eines solchen Retreats kommen lassen, da es so gut wie keine vergleichbaren Angebote in Deutschland gibt! Es ist zudem genügend Raum & Zeit ohne Kinder. Die Programmangebote, welche mit Kindern möglich sind bzw. speziell für Kinder sind, haben wir im Programm mit Sternchen ausgewiesen. Idealerweise kommen Mamas zusammen mit einer Freundin, teilen sich ein Doppelzimmer und können sich so in kleinen Dingen (während des Duschens etc.) unterstützen. Auch die Gemeinschaft hat zum Ziel, dass untereinander auf die Kinder aufgepasst wird, sodass die jeweiligen Mamas Angebote ohne Kinder besuchen/ausrichten können! Die Idee dafür ist ein rotierendes Betreuungskarussell: Dabei werden die Mamas in 2er-Gruppen aufgeteilt und passen jeweils an maximal 2 der 4 Vor- bzw. Nachmittage auf alle max. 5 Kinder auf. Während der Zeiten finden zudem die gemeinsamen Musizier- und Tanzeinlagen statt (siehe Programm). Nach dem Abendessen ist Bettgezeit, sodass der Abend idealerweise ohne Kinder genossen werden kann. Es kann stets sein, dass die Kinder da nicht mitspielen - worauf wir dann gemeinsam flexibel reagieren wollen. Alle Mamas wissen um den so oft auftauchenden Konflikt aus Wunschplan und Realität ;-). Die Kinder sind kostenfrei dabei. Als Schlafmöglichkeiten dienen Bodenmatratzen oder ein eigens mitgebrachtes Reisebett. Babyphone, Trage/Kraxe und Babyhochstuhl etc. bitte nicht vergessen!

Anmeldung:

Die Anmeldung ist vom 21. 6.- 8. 8. über Elisabeth via Mail elisabeth-emde@web.de möglich.

Stornobedingungen:

Bei Rücktritt ab 6 bis 2 Wochen vor dem Termin werden 80 % des Gesamtbetrages fällig.
Bei Rücktritt ab 2 Wochen vor dem Termin werden 100 % des Gesamtbetrages fällig.

Was?

Rahmenprogramm:

- Köstliches vegetarisches, ayurvedisches Essen in Vollpension
- Ayurvedische Massagen (in Ergänzung buchbar direkt über den Engelhof)
- Musik (Singen & Percussion) & Tanz werden uns dabei und zwischendurch immer wieder Raum & Zeit für Auflockerung und Lebensfreude schenken



Programm:

Es liegt uns am Herzen, dass Ihr während des Retreats genügend Zeit für Ruhe, Reflexion, Seele- baumeln-lassen, etwas aufschreiben etc. habt! Wählt daher bitte achtsam aus den Inhalten aus - in Eigenverantwortung für Euer individuelles Wohlbefinden. Nach dem Motto: "Weniger ist mehr"! Ihr dürft jederzeit in Euch hinein spüren, ob Ihr genügend Kraft, Lust & Muße für das jeweilige Programm-Format habt :-)

	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	
8:00-8:15		Morgen-Impuls: Energie aufladen Meditation & Yoga*	Morgen-Impuls: Energie aufladen Meditation & Yoga*	Morgen-Impuls: Energie aufladen Meditation & Yoga*	
8:15-8:30		PAUSE	PAUSE	PAUSE	
8:30-9:30		Frühstück	Frühstück	Frühstück (8:30-9:15)	
09:30-11:00		Alexandra: Entdecke Deinen Wesenskern	Elisabeth & Cherine: Visions- & Werteworkshop "Entwickle Deine Lebensvision auf Basis Deiner Werte als Kreativ- Kollage"	Elisabeth & Alexandra: Abschlusscouncil* (9:15-10:00)	
11:00-12:00		Cherine & Franz: TCM Ernährungsimpuls für Frauen <u>ODER</u> Musik & Tanz**		Auschecken (10:00-10:30)	
12:00-12:30		PAUSE	PAUSE		
12:30-13:30		Agni-Lunch	Agni-Lunch		
13:30-14:00		PAUSE	PAUSE		
14:00-15:30		Elisabeth: Wanderung - Auftanken und Kraftsymbole sammeln in der Natur* **	Achtsamkeit in der Natur		
15:30-16:00		PAUSE	PAUSE		
16:00-17:00		Annette: Familienaufstellungen <u>ODER</u> Musik und Tanz**	Susanne: Erzählung einer Lebensgeschichte		
17:00-17:30			Musik & Tanz**		
17:30-18:30		Abendessen	Abendessen		
18:30-19:00		18:00: Anreise & Einchecken 18:30-19:30 Uhr: Abendessen PAUSE (19:30-20:00)	PAUSE		PAUSE
19:00-21:00		20Uhr: Elisabeth & Alexandra: Kennenlernen, Rahmen schaffen, Council zum Ankommen	Annette: Familienaufstellungsabend		Alexandra: Council-Abend am Feuer
gegen 21:00		Abend-Impuls: zur Ruhe kommen	Abend-Impuls: zur Ruhe kommen	Abend-Impuls: zur Ruhe kommen	
21:30-08:00		Schlafens- & Erholungszeit	Schlafens- & Erholungszeit	Schlafens- & Erholungszeit	

(Kleine Änderungen behalten wir uns vor)

*= mit Kindern geeignet

**= insbesondere für Kinder geeignet



Wer sind die Gestalterinnen des Sonne.Frau.&Erde.?

Elisabeth Emde

Hoffungslose Optimistin, HR Managerin (M.A.), Managerin für angewandte Gesundheitswissenschaften (B.Sc.), Systemischer Coach & Achtsamkeitstrainerin, hat durch den frühen Verlust Ihrer Mutter noch stärker für sich erkannt, wie bedeutsam es für das Leben sein kann, eine Vision zu haben: um das Leben in Gänze genießen zu können - und um nach Krisen auf den Pfad der Lebensfreude zurückzufinden. In ihrem Werte- und Visionsworkshop möchte sie Euch mit ihren Lebenserfahrungen und professioneller Coaching-Methodik praktisch und lebensnah begleiten - hin zur Entwicklung Eurer ganz persönlichen Lebens- oder Berufungsvision. Den Workshop gibt sie zusammen mit Cherine. Elisabeth rief das Sonne.Frau.&Erde. ins Leben.



Alexandra Estupiñán

Systemische Familientherapeutin, Pädagogin (M.A.). und Entwicklerin der STAMASTAKI-Kurse liebt es, Menschen an ihren individuellen Wesenskern zu erinnern und diesen wieder freizulegen. Frei nach dem Motto "glaube nicht alles, was du denkst", ist es ihr Hauptanliegen, die Wahrheit dessen, wer wir hinter all den inneren und äußeren Stimmen, die unser Freisein blockieren, ans Licht und zum Strahlen zu bringen. In ihrem Workshop kommt ihr in den Genuss der von ihr entwickelten Wesenskernmethode. Lasst euch davon überraschen, wie nahe die Lösung angesichts eines belastenden Themas ist, wenn ihr euch mit eurem inneren Wesenskern verbindet. Alexandra ist die 2. Frau des zweiköpfigen Retreat-Organisations-Teams. 😊



Cherine Nelson Makram

Multikulturelle Weltenbürgerin mit großer Liebe zu gutem Essen und tiefgründigen Gesprächen rund um alles, was das Leben wertvoll macht. TCM Ernährungsberaterin in Ausbildung, systemischer (Business) Coach sowie - hauptberuflich - Teamleiterin für das Talent & Performance Management eines großen Medienhauses. Auf Basis ihrer bisherigen Lebens- und Entwicklungsreise möchte sie Euch für eine persönliche Ausrichtung an Euren individuellen Werten sensibilisieren, sowie für die Freude an der Zubereitung einfacher, gesunder und wohltuender Speisen im Alltag begeistern. Cherine ist zudem Mitbegründerin der Idee zum Sonne.Frau.&.Erde. ☺



Franziska Trebuth

Als Komplementärmedizinerin (M.Sc.) und Heilpraktikerin für Traditionelle Chinesische Medizin mit Schwerpunkt Akupunktur und Ernährung selbstständig tätig.

Mit ihrer Mutter Beatrice Trebuth gibt sie mehrmals jährlich Kochkurse und TCM-Retreats auf Mallorca. Gemeinsam haben sie das TCM-Kochbuch „einfach gesund essen to go“ herausgebracht mit dem Wunsch, das Wissen über die Fünf Elemente Ernährung leicht verständlich und alltagstauglich wiederzugeben. Franziska liegt es am Herzen, jedem Einzelnen mit kleinen praktischen Tipps und Aha-Momenten zu helfen, seine Mitte zu finden.

Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) ist eine alte Heilkunst aus Fernost mit dem Ziel, das innere Gleichgewicht zu bewahren - oder auch wiederherzustellen. Eine wichtige Säule der TCM ist die Ernährung, durch die wir unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden tagtäglich positiv beeinflussen. Gemeinsam mit Euch möchten Cherine & Franziska entlang der für Euch wichtigsten Themen erkunden, wie Ihr Euch durch Alltagsimpulse aus der TCM-Ernährung stärken könnt.



Susanne Kössinger

LIEBEnde. Endlos (mit)FÜHLEndes, kindlich~naives HERZ auf zwei Beinen. FAMILIEnAufstellerin. Mein HERZ gehört Jesus und ich bringe wieder zusammen, was zusammen gehört. Als neugierige QuerEINSTEIGERin ist mein gelebtes LEBEN das, was mich WIRKLICH qualifiziert.

A STAR IS (re)BORN ist MEINE Geschichte, denn WACH geküsst aus meinem DornROeSchEnschlaf lebe ich meinen TRAUM vom PARadleS auf Erden. Aufgewachsen in einem Umfeld, in dem GEFÜHLE FÜHLEN ein absolutes Tabu ist, stand ich immer im Schatten meines großen Bruders und wollte sein wie er. Ich verbog mich bis zur Unkenntlichkeit, trainierte mir meine GEFÜHLE ab und handelte nur noch aus dem Verstand, was mich fast um den selbigen gebracht und mich beinahe mein LEBEN gekostet hat. Doch ich habe ÜBERLEBT, mich selbst wiedergefunden und mir meinen LEBENS(t)RAUM zurückEROBERT, in dem Frau und Mann EBENBÜRTIG sind. Komm' mit mir ins ABENTEUERland, ich nehme dich mit auf meine Reise durch mein abgefahrenes LEBEN, in dem DAS BESTE erst noch kommt. Nimm' meine Hand, öffne dein HERZ, lausche dem KLANG meiner STIMME und HÖRE HIN, was mein HERZ zu deinem sagt. Ich (ent)FÜHRE dich in meine Welt JENSEITS von Zeit und Raum, in der ALLES möglich ist und es ist DEINE Entscheidung, ob du meine GESCHENKE annimmst, denn: Keines meiner Worte ist WAHR, bis es dich BERÜHRT... "Come on, baby, take my hand, and I take YOU! back to THE PROMISED LAND"... **YEAH! YEAH!



Annette Nevries

Annette Nevries, selbständige Immobilienmaklerin und systemische Aufstellerin fand Ihren spirituellen Weg zur Familienaufstellung und damit ihre wahre Berufung über eine lebensbedrohliche Trennung. Mit dieser Methode hilft sie nun dabei, alle Themen und Hindernisse aufzudecken und zu lösen, die uns das Leben manchmal so schwer machen. Ob es sich um Beziehung, Gesundheit, Wohnen, Job, Ängste, Tiere, Entscheidungen, Unternehmen oder Produkte handelt: alle Deine Themen lassen sich angstfrei anschauen. Susanne Kössinger ist ihre Partnerin bei der Aufstellungsarbeit und trägt mit ihrer besonderen Gabe des Fühlens maßgeblich zur erfolgreichen Lösung bei.



Haftungsausschluss

Jeder Teilnehmerin muss bewusst sein, dass die Veranstaltung physisch und psychisch anstrengend und intensiv werden kann. Sie erkennt an, dass sie selbst dafür verantwortlich ist, wie tief sie sich in Gruppen- und persönliche Prozesse einlässt. Die Veranstalterinnen entbinden sich aus jeglicher Haftung für etwaige Schäden an Eigentum, Gesundheit oder Psyche. Die An- und Abreise liegt in eigener Organisation.

Bitte mitbringen:

- Wetterfeste Kleidung
- Yogamatte & Decke
- Trinkflasche & Thermoskanne
- Schreibsachen
- Flip Flops oder Schlappen für draußen
- Bademantel/Morgenmantel
- Gemütlich-bequeme Kleidung (sehr wichtig!) und dicke Socken

Fragen & Ideen von Euch?

Bitte meldet Euch bei jeder noch so verrückt erscheinenden Frage oder Idee bei uns! Wir freuen uns über den Input jeder Einzelnen von Euch 😊 Danke!

Mail: elisabeth-emde@web.de

Mobil: 0163 731 0141

**Wir freuen uns auf eine ganz besondere Zeit mit Euch
und können es kaum erwarten!
Eure Alexandra + Elisabeth & Team**

