

LA MONTAGNE



Bewusst inne halten, zur Ruhe kommen,
den Blick auf das Wesentliche lenken.

WEGBEGLEITUNG mit Gerhilt Haak

NATUR-RETREAT IM FRÜHJAHR FÜR FRAUEN Von Mittwoch 12. April bis Samstag 15. April 2017

Zu sich selbst nach Hause kommen – das eigene tiefe Gutsein erkennen – im wachen Herzen Zuflucht und Geborgenheit finden

Jenseits unserer turbulenten Gedanken und Emotionen ist eine tiefe, von grenzenloser Liebe erfüllte Stille. An diesem Ort des reinen Gewahrseins, der großen Güte, liegt aller Reichtum und alles Glück und ist unsere wahre Natur. Durch das Ja zur Fülle des Lebens (im Guten wie im Schwierigen) stellt sich Herzensfrieden ein und wir können in uns selbst wahre Zuflucht finden.

In diesem Retreat werden wir dies erforschen. Wir werden achtsame Präsenz kultivieren, um mehr und mehr zu sich selbst nach Hause zu kommen und um sich mit dem eigenen tiefen Gutsein verbinden zu können.

Dabei hilft es in der Natur zu sein. Wir kommen in Verbindung mit uns selbst und erleben uns als Teil eines großen Ganzen, eingebunden in den Kreislauf der Natur. Den Morgen werden wir mit Meditation und Yoga beginnen und das Thema erforschen, das wir bei den geleiteten meditativen Wanderungen vertiefen, als intensive Naturerfahrung und Achtsamkeitsübung. Für diese Art der Besinnung gibt es Zeiten, mit sich selbst im Schweigen, sowie im Austausch mit anderen Frauen zu sein.

Das Retreat beginnt am Mittwoch um ca. 17.00 und endet am Samstag mit einer Abschlussrunde nach dem Frühstück um ca. 11.00 Uhr.

Der Aufenthalt kann vorher und nachher verlängert werden.

Kosten für das Retreat : 220,- €. Auf Wunsch: Einzelstunde Coaching 85,- €, bei Bedarf

Kosten für Vollpension: 3 große Frühstück (incl. Vesperpaket), 3 Abendessen, 3-4 Gänge Menü, inklusive Getränke, Obst... insgesamt 115,- €,

Kosten für Unterkunft: insgesamt für 3 Nächte: im Einzelzimmer 85,- bis 120,- €, Doppelzimmer 75,- €, Camping 45,-€ (Saunabesuch wird extra verrechnet)

Gerhilt Haak

Supervisorin DGsv, Coach, Trainerin mit dem Schwerpunkt Selbstfürsorge, Gesundheitsförderung, Burn-Out Prophylaxe, arbeitet in Freiburg und La Montagne, Vogesen, F.

in Deutschland
Hebelstraße 1
D-79104 Freiburg

Tel/Fax 0049 (0)761 450 73 13
e-Mail gerhilt-haak@gerhilt-haak.de
www.gerhilt-haak.de

en France
La Montagne
F-70310 Faucogney

Tel/Fax 0033 3 8494 4906
e-Mail gerhilt-haak@gerhilt-haak.de
www.lamontagne.gerhilt-haak.de

Bankverbindung
Volksbank Ammerbuch
BIC GENODES1AMM
IBAN DE81641613970072004002
Credit Agricole Alsace Vosges
BIC AGRIFRPP872
IBAN FR7617206002136303502299447