

# LA MONTAGNE



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

WEGBEGLEITUNG mit Gerhilt Haak

## NATUR-RETREAT IM SOMMER FÜR FRAUEN

### Verbundenheit

Von Donnerstag 3. bis Sonntag 6. August 2017

Zu sich nach Hause - zur Besinnung - in Verbindung kommen.  
Mehr und mehr in Ruhe, ins SEIN und in Kontakt mit dem eigenen Wesen kommen  
Dafür hilft es in der Natur zu sein. Wir kommen in Verbindung mit uns selbst, dem  
eigenen Potential, dem Leben und können uns als Teil eines großen Ganzen erleben,  
eingebunden in den Kreislauf der Natur und die Kraft der Elemente.  
Wir üben uns in Achtsamkeit, reinem Gewahrsein und in der Praxis der Freude.

Den Morgen werden wir mit Meditation und Yoga beginnen, das Thema erforschen  
und praktizieren und dies auf den geleiteten meditativen Wanderungen und im  
kreativen Gestalten vertiefen. 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 Donnerstag um ca. 17.00 und endet am Sonntag 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