

LA MONTAGNE



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

WEGBEGLEITUNG mit Gerhilt Haak

Wegbegleitung in La Montagne für Frauen Natur-Retreats zur Selbstfürsorge

18. bis 22. Februar 2012

4. bis 7. April 2012

2. bis 5. August 2012

Weitere Termine gibt es im Herbst und Winter

„Und wenn sich dann viele verschiedene Wege vor Dir auftun und Du nicht weißt, welchen Du einschlagen sollst, dann (...) setz Dich und warte.

*Atme so tief und vertrauensvoll, wie Du an dem Tag geatmet hast, als Du auf die Welt kamst
Lass dich von nichts ablenken, warte, warte noch.*

*Lausche still und schweigend auf Dein Herz. Wenn es dann zu Dir spricht, steh auf und geh,
wohin es Dich trägt.“*

Susanna Tamaro - Geh, wohin Dein Herz Dich trägt, Zürich 1995

Sich Zeit nehmen, um sich selbst zuzuwenden, sich zu erholen und einfach zu sein, Zeit um innezuhalten, sich zu besinnen, zur Ruhe zu kommen, Körper, Herz und Geist zusammen zu bringen und aktuellen Themen und Fragen Raum zu geben, den eigenen Weg gut weiter gehen zu können.

Die Begleitung kann geschehen durch Angebote wie:

- Morgendliches Yoga und Meditation
- Geführte meditative Wanderungen als intensive Naturerfahrung
- Angeleitete Möglichkeiten sich selbst gestalterisch auszudrücken um Dinge sichtbar zu machen
- Coaching

Wir bieten den Rahmen um allein und mit anderen sein zu können. Der Rahmen gibt auch Raum und Zeit um die Dinge einfach entstehen zu lassen.

Dazu gehört auch gutes Essen, am (Kamin-)Feuer sitzen oder auch die Sauna besuchen und in den Teich hüpfen.....

Es ist ein offenes Angebot, der Ein- und Ausstieg ist jederzeit möglich, die Angebote können nach Bedarf genutzt werden.

Reservierung nach Absprache, eine Verlängerung vorher und nachher ist gerne möglich.

Weitere Informationen auf Anfrage

in Deutschland

Egonstraße 23
D-79106 Freiburg

Tel 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 0033(0) 384 94 47 92

e-Mail gerhilt-haak@gerhilt-haak.de
www.lamontagne.gerhilt-haak.de

Bankverbindung

Volksbank Ammerbuch
BLZ 641 613 97
Kto.Nr. 72 004 002

Steuer-Nr. 86211/27207