

Der heilende Weg der Stille

Das Versprechen dieses Retreats besteht darin, dass du dich einer Erfahrung von Liebe öffnest, die du nie zuvor gefühlt hast - und auch darin, dir Werkzeuge in die Hand zu geben, um diese Erfahrung weiterhin zu erhalten und den Wachstumsprozess fortzuführen. Diese siebentägige Erfahrung gibt dir die Freiheit des Geistes und das Freisein von spezifischen Mustern, die dein Leben bestimmten.

Wodurch?

Das Retreat besteht aus einem Prozess der Eigenkontrolle und der Reflexion. Dies gestaltet sich innerhalb eines Rahmens von Stille. Jeder Tag hat ein spezielles Thema. Eine Reihe von Fragen und Lesetexten begleiten die Reflexion. Zusätzlich gibt es jeden Tag ein „Treffen“ mit einer „mitfühlenden Gefährtin“, die dabei hilft, den Prozess des vergangenen Tages loszulassen.

Was wird schliesslich passieren?

Wenn du nach Hause zurückkehrst, wirst du dich leichter fühlen. Und du wirst mehr Hoffnung, Stärke, Klarheit und Glück in dir tragen denn je zuvor. Du wirst erfahren, dass sich dein Herz geöffnet hat und dass du frei bist von belastenden Begrenzungen der Vergangenheit. Diese Woche der Stille ist ein Prozess, der dich deinem wahren Selbst näher bringen wird, näher, als du es dir je vorgestellt hast.

Das Team



Beate Galleky

Meine Entdeckungsreise zu mir selbst ist mit kreativem Ausdruck und Vertrauen in das Leben verbunden. Diese Freude teile ich mit Menschen, die sich auf ihrer Lebensreise befinden.



Elvira Steinwender

Geh deinen Weg - mit Mut und Vertrauen - Schritt für Schritt!
Psychologische Beraterin, Pädagogin



Michaela Strobl

Ich liebe die Meditation und den Blick nach innen und möchte Menschen dazu inspirieren sich auf diese spannende Reise zu begeben.
Meditationslehrerin, Hypnose-Coach.
Leiterin des Raja Yoga Center in Graz.



Rebecca Stauber

Leitung des Treffpunkts für Meditation
HARMONIE
Pädagogin, Entspannungstrainerin,
Coach.



Simone Ernst

Mein Anliegen ist es, Menschen auf ihrem persönlichen Weg zu begleiten und sie zu bestärken, ihre Einzigartigkeit zu leben.
Unternehmerin, Weiblichkeitspädagogin.

Datum: 24.10. - 30.10. 2021

Alte Lübber Volksschule

Hauptstrasse 165 32479 Hille
Nordrhein-Westfalen
www.alte-luebber-volksschule.de/

Unterbringung: Einzelzimmer
Verpflegung: leicht - frisch - vegetarisch

Die Kosten für dieses Retreat betragen 840 €.

Anmeldungen sind bis zum 30.09.2021 möglich,
die Überweisung gilt als Anmeldung:

Bankverbindung

Simone Ernst

Norisbank

IBAN DE82 7602 6000 0539 8466 00

BIC NORSD71XXX

Coronabedingt gelten die zur Zeit gültigen
Schutzmaßnahmen.

Für weitere Fragen, wenden Sie sich bitte an:

Simone Ernst

Cimbernweg 7 59519 Möhnesee

Tel. 0160 90 63 98 40

E-Mail: wisdomundercover@gmail.com

www.wisdom-under-cover.com



Der heilende Weg der STILLE

Tag 1 Sonntag

Wir alle haben Dinge in uns, die uns in unserem Leben blockieren - in unserem Führungsverhalten, unserer Liebe, unserer Wirkungsweise - und die damit auch das Gelingen unseres Lebens behindern.

Einige dieser Punkte kennen wir, andere sind noch verborgen. Dies ist der Tag, an dem wir mit dem Prozess beginnen, einige der Hindernisse, die unseren Erfolg blockieren, ans Licht zu holen.



Tag 3 Dienstag

In diesen Zeiten des Chaos, der Krisen und der außergewöhnlichen Verschiebungen können wir unsere Chance nutzen, die Muster, die uns und unserer Umwelt nicht dienlich sind, grundlegend zu verändern. Das ist leichter gesagt als getan. Heute ist der Tag, um mit der Klärung zu beginnen.

Wir können die Dimensionen unserer spezifischen Muster sehen, die uns davon abhalten, so effektiv und kraftvoll zu leben, wie wir es von unseren angelegten Qualitäten könnten.



Tag 5 Donnerstag

Heute ist der Tag, an dem wir verstehen, dass die Vergangenheit vergangen ist. Wir übernehmen die Verantwortung für unseren Prozess, und entlassen alte Geschichten und Glaubensvorstellungen. Das ist nicht einfach nur ein intellektueller Prozess, sondern auch ein zutiefst emotionaler. Nach der „Arbeit“ des vergangenen Tages werden wir dazu bereit sein, die Vergangenheit gehen zu lassen. Wir leben mit all unseren Erfahrungen, jedoch im „Heute“. Entlastung und Freiheit werden zu unseren ständigen Begleitern.



Tag 7 Samstag

Dies ist unser letzter Morgen miteinander.

Wir machen tragfähige Pläne, um die Transformation, das Lernen und die Entscheidungen lebendig zu halten.

Wir verstärken unsere Selbst-Verpflichtungen und umreißen den nächsten Teil unserer Reise. Wir kehren zurück in unseren Alltag, zurück in unser tägliches Übungsfeld!



Tag 2 Montag

Wir wissen, dass es Folgen mit sich bringt und eine Kette von Reaktionen nach sich zieht, wenn wir die Bereiche, die uns blockieren, nicht identifizieren können.

Manchmal entstehen Frustration, Verbitterung oder Zorn. Und oft ist die Reaktion stärker, als die Ursache es wert ist. Heute schauen wir uns die Reaktionen an, die sich ständig wiederholen. Wir lassen diese Reaktionen los und beginnen, sie zu verändern.



Tag 4 Mittwoch

Ohne Zweifel ist der Umgang mit anderen Menschen eine der größten Herausforderungen.

Erwartungen und Vertrauen werden regelmäßig enttäuscht. Häufig erfahren wir Verlust. Wir verlieren Menschen, Jobs, Träume, Gesundheit - selbst unsere Ausrichtung, unseren Weg. Heute ist der Tag, an dem wir Verluste eingestehen. Wir identifizieren unsere Erwartungen und beginnen, all das loszulassen, was vorbei ist und uns davon abhält, frei und unbeschwert gehen zu können.



Tag 6 Freitag

Dies ist der besondere Tag des Feierns. Wenn die Vergangenheit uns nicht länger davon abhält, in neuer und erfrischender Weise voranzugehen, dann ist es an der Zeit, Entscheidungen zu treffen. Wir sind nun frei zu wählen: „Was will ich wirklich?“ Das ist nicht nur die große Lebensfrage, sondern auch die Frage der täglichen Erneuerung. „Wie will ich in Situationen sein, in denen ich bisher unbewusst reagiert habe?“ „Wer bin ich ohne diese Blockaden, ohne dieses Gepäck?“



Da gibt es eine zukünftige Form von mir, die glücklich darüber ist, dass ich niemals aufgegeben habe.

