

Heilfasten Retreat

vom 24.-28.5.2017

im Refugium Hoher Fläming

Retreat bedeutet Rückzug und so wollen wir uns auch an diesen Tagen nach Innen wenden, gehen lassen, was beschwert und zur Stille gelangen.

In der Konzentration auf das Wesentliche in unserem Leben, finden wir Zugang zu unseren wirklichen Bedürfnissen, unserer Vitalität und Kreativität.

Dabei unterstützen uns:

Heilfasten

Eine kraftvolle Methode um Körper und Geist zu entschlacken, Altes los - zulassen und in die Tiefe zu gehen. Über die körperliche Ebene hinaus eröffnet das Fasten Raum für gedankliche Klarheit, Kontakt zu unseren Herzensbedürfnissen und Wahrnehmung unserer Seelen-Gestalten. Neben dem konsequenten Saftfasten wird wahlweise auch Reisfasten möglich sein.

Traum-Arbeit

Träume, die aus der Tiefe unserer Seele emporsteigen, wenn wir uns der eigenen Mitte zuwenden, überbringen Impulse und Einsichten, die über das Tagesbewußtsein hinausweisen. Mit Mitteln der Gestalttherapie begegnen wir den Träumen, erforschen ihre Bedeutung und integrieren ihr inspirierendes Potential.

Körperübungen

Um den Prozess der inneren Reinigung und Entschlackung zu fördern, wird es täglich die Gelegenheit für Übungen aus dem tib. Heilyoga (Kum Nye) und der Bioenergetik geben. Sie sind vitalisierende Ergänzung zum Fasten, indem sie sanft den Stoffwechsel anregen und das Wohlbefinden unterstützen.

Wir verbringen die Fastentage im erholsamen Schweigen, um uns ganz unseren inneren Prozessen widmen zu können. Es wird aber Möglichkeiten zum Austausch geben. Der Tagesablauf bietet viel Raum für Ruhe. Eingebettet in den Naturpark Hoher Fläming bestehen vom Refugium aus Möglichkeiten für Spaziergänge.

Voraussetzung für die Teilnahme ist ein guter allgemeiner Gesundheitszustand. Bei medizinischen Problemen klären Sie bitte mit dem Hausarzt ab, ob es Bedenken bezüglich des Fastens gibt. Die Teilnehmerzahl ist auf max. 9 Personen begrenzt, daher bitte rechtzeitig schriftlich anmelden.

Seminarleitung: Ulrike Neuß

Seminar: 24.5.ab 17:00 h - 28.5.2017 14:00 h
Ort: Refugium Hoher Fläming bei Wiesenburg/Mark
www.seminarhaus-refugium-hoher-flaeming.de

Kosten: 350,- € (Unterkunft / Seminargebühr / Fastengetränke / Reis)

Info und Anmeldung: 0175-6448852 oder 033849 90125
E-mail: Ekirluu@gmx.net www.ulrike-neuss.de

Ulrike Neuß - geb.1953

Gestalttherapeutin, Heilpraktikerin für Psychotherapie
psychotherapeutische Praxisniederlassung in Wiesenburg/Mark

Besonderer Fokus: Arbeit mit Träumen und Leitung von Seminaren zum
Thema Lebensmitte und bei Irgendwie Anders gGmbH

verbunden mit dem tibetischen Buddhismus seit 1986
langjährige Retreat- und Fastenerfahrung
Hospizausbildung am Bodhicharya e.V. Ambulantes Hospiz Berlin.

