

Klang der Seele

Ostern 2023

Vom 1. bis 8. April 2023 leiten wir wieder ein Retreat an einem einzigartigen Rückzugsort der Stille und Freude inmitten der Idylle der toskanischen Hügellandschaften.



Ein Angebot an Menschen, die eine kurze, intensive Auszeit nehmen möchten
von den
allgegenwärtigen Erwartungen an ständige Effizienz, Perfektion und Verfügbarkeit.

Unsere Tools sind Bewegung, Achtsamkeit und Präsenz nach der Lehre des Yoga,
Pranayama, Meditation und Klangschalen im Raum, im Wasser und auf dem Körper.

Geleitet von:

Brigitta Schauenburg, Heilpraktikerin, Yogalehrende (BDY/EYW)

Dr. Sabine Stannat, Ärztin für innere Medizin, Yogalehrende (BDY/EYW)

Unser Angebot richtet sich an jede/n, die/der nachhaltige Selbstregulation im stressreichen Alltag sucht, dies in einer einzigartigen, wohltuenden Umgebung und in einer handverlesenen Gruppe Gleichgesinnter.

Yoga-Vorerfahrungen sind wünschenswert, aber keine Bedingung. Die Teilnehmerzahl ist auf 12 Personen begrenzt, die in dieser Woche Gelegenheit bekommen, sich auf achtsame, respekt- und liebevolle Weise selbst zu begegnen.

In unserem Retreat gehen wir offline, können Tag für Tag mehr zu uns kommen, die innere Balance wiederfinden, uns an Dinge erinnern, von denen wir gar nicht mehr wussten, dass wir sie vergessen hatten...

Unsere Tage sind eingebettet in Yogapraxis am Morgen und in der Regel auch am Abend. Mittags gehen wir in die Klangwerkstatt und erforschen die wohltuende Wirkung von gegenseitiger Klangarbeit am eigenen Körper. Nachmittags besteht das Angebot, freie Zeit in unserem wunderschönen Anwesen zu verbringen oder auszuschwärmen. Wir halten einen Kleinbus vor.

Unser Tagesablauf in dieser Woche wird wie folgt aussehen:

07.30 Wer mag, startet in den Tag mit warmem ayurvedischem Zitronenwasser

08.00 Yoga-Morgenpraxis bis 09.30 Uhr

10.00 Reichhaltiges Frühstück

11.30 Arbeit mit Klangschalen; Selbsterfahrung im Klangraum mit Anleitung zur Partnerbehandlung; geführte Klangreisen; Klangerfahrung im Wasser

14.00 Zeit zur freien Verfügung.
Ab 15.30 gibt es folgende Angebote:

Sonntag: wir bleiben am Landsitz

Montag: Strandausflug (ca. ½ Stunde mit dem Auto)

Dienstag: Führung durch das buddhistische Kloster ganz in der Nähe

Mittwoch: Strandausflug

Donnerstag: Fahrt in die alte Etruskerstadt Volterra

Freitag: Strandausflug

Wer mitkommen will gibt bitte Bescheid. Rückkehr ist jeweils gegen 18.30 Uhr geplant.

19.00 Abendessen (vegetarische toskanische Küche)

21.00 Yoga-Abendpraxis und Meditation zum Tagesausklang



Für diese intensive innere Arbeit brauchen wir einen besonderen Ort, den wir in der Toskana gefunden haben. Das ist nicht gleich um die Ecke, sondern braucht eine gut geplante An- und Abreise. Diese organisiert jeder Teilnehmer eigenständig. Wir geben jedoch wertvolle Tipps und bei der Ankunft wird klar: es ist jeden Kilometer wert.



Wir leben in einem 300 Jahre alten toskanischen Landhaus mit Natursteinmauern, Terracottafliesen, Eichengebälk. Jedes Zimmer ist individuell gestaltet und verfügt über ein eigenes wunderschönes Bad. Das Anwesen gehört uns in dieser Woche ganz allein, keine anderen Gäste sind da.

Die Lage bietet einen phantastischen Weitblick bis ans ligurische Meer und – bei sehr gutem Wetter – bis zum schiefen Turm von Pisa.

Es ist umgeben von einem parkähnlichen Garten mit Oliven- und Feigenbäumen, die Platz lassen für versprengte Sessel und Liegen zum Ausruhen, gemeinsam oder auch mal im Rückzug mit sich selbst. Hier ist Raum für das, was gerade dran ist...

Salbei, Rosmarin, Thymian und Oregano in großen Hecken fluten die Nasen. Mittendrin lädt ein Salzwasserpool auch im April zum Schwimmen ein, denn er ist ganzjährig geheizt.



Auch unser Yogaraum liegt – grün eingerahmt – in diesem Garten.

Und ganz auf der anderen Seite gibt es seit kurzem eine Sauna.

Wir haben hier ein Ambiente, das keine Wünsche offen lässt.

Unterbringung

In unserem Landhaus stehen uns 4 Doppelzimmer mit getrennt stehenden Betten, sowie 3 Doppelzimmer mit Doppelbetten zur Verfügung. Alle Zimmer verfügen über ein eigenes, wunderschön gestaltetes Bad. Wir speisen – je nach Wetterlage – im Kaminzimmer, oder unter der Pergola im Garten.



Wir verteilen die Zimmer – solange möglich – nach Eurem Wunsch mit der Anmeldung.

An- und Abreise

Die An- und Abreise nach und von Pisa (nächstgelegener Flughafen, ca. 50 km entfernt) organisiert jeder Teilnehmer selbst.

Im Moment fliegt Lufthansa von Frankfurt aus direkt nach Pisa.

Rechtzeitig vor Abreise werden wir Euch eine Liste aller Teilnehmer erstellen, die mit der Weitergabe ihrer Daten einverstanden sind, so dass Ihr eventuelles gemeinsames Reisen organisieren könnt. In der Regel gelingt das sehr gut.

Die Ankunft in Pisa sollte zwischen 15.00 und 16.00 Uhr erfolgen, der Abflug für mittags organisiert werden. So können wir Euch am 01. April 2023 am Flughafen Pisa abholen. Wir fahren dann noch ca. 60 Minuten bis zu unserem Domizil in der Via Solferino 34, 56040 Castellina Marittima.

Am 08. April nach dem Frühstück können wir Euch zurück zum Flughafen nach Pisa bringen.



Für diese Reise entstehen folgende Kosten pro Person und Woche:

1. EUR 800,00 für Unterkunft, Halbpension und Wäschepaket mit Bettwäsche, Handtüchern und Bademantel

Diese Kosten sammeln wir kurz nach der Ankunft in bar ein.

Der Vermieter unseres Landhauses stellt für jeden eine entsprechende Quittung aus.

2. EUR 750,00 Seminargebühren

Wir bitten innerhalb von 8 Tagen nach verbindlicher Anmeldung um eine Anzahlung von € 300,00 auf das Konto von B. Schauenburg: IBAN: DE 26 3605 0105 0003 3188 62 bei der Sparkasse Essen. Nach der Gutschrift bestätigen wir die Buchung schriftlich.

Die restlichen Seminargebühren werden zum 15.03.2023 fällig.

Für den Fall einer Infektionslage verfügen wir über ein Injektionsschutzkonzept, mit dem wir auch 2021 unterwegs waren und das Retreat sicher im Inselbetrieb durchführen können.



Interessierte wenden sich bitte
per E-Mail an
praxis@SpiritofSound.de
oder
stannat@individuell-yoga.de
Sabine: +49-151-41293941

Stornobedingungen

- Bei Stornierung der bestätigten Anmeldung wird eine Bearbeitungsgebühr von € 30,00 fällig.
- Bei Absage bis zum 31.10.2022 erstatten wir 100 % der bisher gezahlten Gebühren.
- Bei Absage bis zum 31.12.2022 werden 75 % der gesamten Seminarkosten (Logis & Seminargebühren) fällig.
- Bei späteren Absagen sind die vollen Seminarkosten (Logis & Seminargebühren) fällig.
- Wir empfehlen den Abschluss einer Seminarrücktrittsversicherung.
- Wenn wir den Platz aus der Warteliste neu vergeben können, berechnen wir nur die Bearbeitungsgebühr.

Das sind wir:



Sabine und Brigitta.

Wir fühlen uns seit unserer gemeinsamen Yogalehrausbildung auf dem Boden der Yogaphilosophie von Herzen verbunden, teilen jährliche Fortbildungen / Retreats für die eigene Entwicklung, und seit 2019 - mit besonderer Freude und synergistischen Energien - als Seminarleitung für Euch 😊

Dr. Sabine Stannat

Erfahrung in verschiedenen Fachgebieten der Inneren Medizin und Rehabilitationsmedizin (1985 -2014).
Ärztin für Innere Medizin,
Seit 2006 Yogalehrende (seit 2011 BDY/EYU)
aus Leidenschaft mit stetigen Weiterbildungen in Pranayama, Meditation, Yogatherapie.
Schwerpunkt: Yoga-Einzelbegleitung (im Sinne einer Medizin der Achtsamkeit).
Yoga-Gruppenunterricht für spezielle Zielgruppen.
Dozentin in der Yogalehrausbildung;
Präventionsangebote Stressmanagement.



www.individuell-yoga.de
stannat@individuell-yoga.de
Tel. mobil 0151-41293941

Brigitta Schauenburg

Nach 30 Jahren Geschäftsführung im eigenen Rohstoffhandel seit Anfang 2019 im „Unruhestand“.
2004 im 2. Beruf niedergelassen als Heilpraktikerin mit den Schwerpunkten Psycho- und Klangmassagetherapie.
tin für Klangmassagetherapie in der Heilpraktikerausbildung.
Seit 2011 Yogalehrerin (BDY/EYU). Seitdem ständige Weiterbildungen in Pranayama und Yoga-Philosophie.
Ich unterrichte Yoga in kleinen Gruppen von max. 4 Teilnehmern, um auf die individuellen Besonderheiten eingehen zu können.
Meine Schwerpunkte sind Achtsamkeit, Aufrichtung, Atem und Weisheitslehre.
www.SpiritofSound.de
praxis@spiritofsound.de
Mobil: 0172 261 1225



Dozen-

