

RETREAT

BEWEGUNG- ATEM- GENUSS

10.-15. Oktober 2023



Re-treat bedeutet Rückzug. Rückzug von der schnellen Welt da draussen, Rückzug vom Alltag, von Erwartungen, Leistungen, Verpflichtungen. Wir widmen uns dem, was dahinter steht, uns als fühlende, schöpferische Wesen:



**WÄHREND FÜNF TAGEN STEHT DAS ACHTSAME FÜHLEN UND ANKOMMEN
IN DIR SELBST IM ZENTRUM.**

Im Yoga fordern wir unseren Körper und spielen mit seinen Grenzen. Meditierend realisieren wir, welche Gedanken unseren Alltag prägen. Wir stehen einen Schritt zurück und werden uns bewusst, dass wir immer die Wahl haben, sobald wir sie uns erlauben.

Mit Hilfe verschiedenen Atemtechniken, lernen wir unseren Atem zu steuern und zu nutzen. Mit seiner Kraft wachsen wir über uns selbst hinaus.

Eingebettet im Permakulturgelände Podemo Moirano kommt das Ferienfeeling nicht zu Kurz. Beim gemeinsamen veganen Essen und Austauschen zelebrieren wir die genussvollen Seiten des Lebens.

MEHR INFOS ZUM PROGRAMM, PREISE UND ANMELDUNG AUF

WWW.KOERPERREICH.CH