

Die Reise zu mir selbst

Das offene, co-kreative Retreat zum Jahreswechsel im [Hofgut LEO](#)

In diesem Retreat ergänzen sich

- dynamische Bewegungs-Einheiten, die Blockaden lösen können und uns in der Tiefe unseren Körper (und seine Intelligenz) spüren lassen
- und stille Einheiten, in denen wir die Stimme unserer Seele auf einer feinen Ebene wahrnehmen können

zu einer intensiven Reise.

Offenes, co-kreatives Retreat bedeutet.

- Das Retreat wird von mehreren Anbietern gestaltet - so hast Du die Möglichkeit verschiedene Angebot kennenzulernen.
- Du kannst Teil der festen Gruppe (Teilnahme am gesamten Retreat vom 27.12. bis 01.01.) sein oder zu einzelnen Einheiten dazu kommen.

Als Teil der festen Gruppe begleiten Dich Bernhard und Claudia durch die verschiedenen Stationen der Reise. Diese werden immer wieder ergänzt, um die Wahrnehmung und Transformation unserer (hindernden) Glaubenssätze.

Wenn Du nicht die ganze Zeit dabei sein kannst, komm einfach zu einzelnen Angeboten hinzu.

Alle Angebote, die einzeln gebucht werden können, sind in der Tabelle unten orange hinterlegt.

Ob Du beim gesamten Retreat dabei bist oder nur ein Angebot wahrnehmen möchtest:

Melde Dich bitte bis Freitag, den 20.12. bei Bernhard an.

Mobil: 0049 (0) 160 - 97 51 22 99 (auch Signal, Telegram oder WhatsApp).

Mail: brettler@staff-fit.de

Bitte teile uns mit,

1. wie wir Dich erreichen können (Handynummer und Mailadresse)
2. ob Du am **gesamten Retreat oder an einzelnen Terminen** teilnehmen möchtest,
3. ob Du eine **Verpflegung** im [Hofgut LEO](#) dazu buchen möchtest und ob Du eine Lebensmittelunverträglichkeit hast.

Die Zeiten sind unten in der Tabelle aufgeführt. Die Kosten sind:

- > als einzelne Mahlzeit: Frühstück 15 €, leichtes Mittagessen 19 €, 3-Gang Abendessen 26 €.
 - > als vegetarische Vollpension: 65 € / Tag, inklusive Kaffee/Tee Pauschale
4. ob Du eine Übernachtung im Hotel dazu buchen möchtest.
 - > Die Preise für die Übernachtung liegen zwischen 20 € und 80 €, pro Person / Nacht, je nach Kategorie.)

https://hofgutleo.de/wp-content/uploads/2024/07/LEO_Seminarmappe_2024.pdf

Kosten für das Retreat

Wir möchten jedem Menschen die Chance geben, am Retreat teilzunehmen, unabhängig von den finanziellen Möglichkeiten. Wir freuen uns, wenn die Kosten für die Raummiete abgedeckt sind und über Wertschätzungsbeiträge für die Anbieter - nach Deinen Möglichkeiten (Richtwert 20 € je Einheit).

Eigenverantwortung

Wir fördern und fordern Eigenverantwortung. Dir bleibt auch als fester Teilnehmer jederzeit die Wahl, an einer Einheit nicht teilzunehmen.

Wenn Du unsicher bist, ob eine Teilnahme für Dich geeignet und sinnvoll ist, sprich uns an. Vor der (ersten) Teilnahme bitten wir Dich, einen Haftungsausschluss zu unterschreiben. Dieser gilt vor allem für die herausfordernden Einheiten, wie Eisbaden oder Feuerlauf.

Eisbaden

Am **28., 29. und 30.12.** gehen wir **Eisbaden am Nonnenmattweiher**.

Wir holen unsere Energie für den Tag und unsere Vision bei einem Eisbad. Gleichzeitig werden die Abwehrkräfte gestärkt.

Wir treffen uns um 06:00 Uhr im Hofgut LEO (oder um 06:20 Uhr am Parkplatz des Nonnenmattweiher / Fischerhütte).

Die Vorbereitung erfolgt mit einer Atemübung, danach spüren wir bei einem erfrischenden Bad unsere Lebendigkeit (Körpersensationen).

Zurück sind wir um 08:00 Uhr. Dann ist für die Teilnehmer des Vormittag-Programms noch genug Zeit fürs Frühstück und zum Duschen.

> **Bitte mitbringen:** warme, lockere Kleidung (in mehreren Schichten), zwei bis drei Handtücher und ggf. eine Decke.

Deine Reisebegleiter:

Benjamin Hein und Matthias Höhn (Feuerlauf)

Bernhard Rettler (Eisbaden, Reiki und Glaubenssatarbeit) <https://staff-fit.de/>

Claudia Walcher (Eisbaden, Bewegungsmeditationen und Glaubenssatarbeit) <https://claudia-walcher.de/>

Elgin Clausen (Kontaktimprovisation) www.tanzen-und-heilen.eu

Michael Romahn (PräsenzGewahrsein) <http://www.koerperlandschaften.com/>


Myriam Zahrte (Trancetanz) <https://www.visionsweg.de/>

Petra-Ruth Vogel (KlangErlebnis) <https://vogelperspektive.gmbh/>

Steffen Bürgin (Handpan) <https://www.steffenbuergin.de/>

WIR FREUEN UNS AUF DICH!

PROGRAMM

Tag	Zeit	Inhalt	Beschreibung
27.12.	ab 12:00 bis 15:00	Ankommen (nur feste Gruppe)	Begrüßung, Organisatorisches, Kennenlernen
27.12. nachmittags	<u>15:00 - 17:00</u>	Claudia und Bernhard: <u>Kundalini Schütteln</u>	Den Alltag abschütteln, raus aus dem Kopf, Spannungen lösen, Deine Lebendigkeit spüren und den Energiefluss in Deinem Körper freisetzen.
	17:00 - 18:00	Claudia und Bernhard: Check-In (nur feste Gruppe)	Begegnung und Sharing
27.12. abends	<u>18:30 - 19:30</u>	<u>Abendessen im Hofgut LEO</u>	Mit Anmeldung (bis 20.12.) bzw. bei Buchung der Vollpension.
	<u>19:30 - 21:00</u>	Petra Ruth: <u>KlangErlebnis</u> In der Stille die Seele berühren	Die 13 Klangdimensionen führen uns zum Ursprung zurück, zu dem, was wir wirklich sind. Klänge sind die Brücke zwischen Himmel und Erde – besonders die einHerTz-Klänge von Petra Ruth. In Schwingung sein entspricht unserem natürlichen Wesen. Wenn wir schwingen, können die Schichten um uns herum, die wir über so lange Zeit zum Schutz vor Verletzungen aufgebaut haben, abbröseln. Unser innerer Wesenskern, unser Leuchten und Strahlen tritt endlich hervor.
28.12. morgens	<u>06:00 - 08:00</u>	Claudia und Bernhard: <u>Eisbaden am Nonnenmattweiher</u>	Wir holen unsere Energie für den Tag und unsere Vision bei einem Eisbad. (Details siehe im Text oben.)
	<u>08:00 - 9:00</u>	<u>Frühstück im Hofgut LEO</u>	Mit Anmeldung (bis 20.12.) bzw. bei Buchung der Vollpension.
	09:00 - 10:00	Claudia und Bernhard: Glaubenssatz-Arbeit (nur feste Gruppe)	Unsere Erziehung, unsere Kultur, das kollektive Trauma, unsere Glaubenssätze und wie das unser Leben beeinflusst.
28.12. vormittags	<u>10:00 - 12:00</u>	Claudia und Bernhard: <u>Dynamische Meditation</u>	Die dynamische Meditation ist für Claudia die "Königin der Bewegungsmeditationen". Sie bringt Dich in Kontakt mit Deinen Gefühlen und Glaubenssätzen, zeigt Dir die volle Wucht Deiner Wut - und welche unglaubliche positive Kraft dahinter steckt. Sie bringt Dich an den Rand Deiner Komfortzone und (wenn Du bereit bist loszulassen) darüber hinaus - dorthin, wo wahres Wachstum stattfindet.
	<u>12:30 - 13:30</u>	<u>Mittagessen im Hofgut LEO</u>	Mit Anmeldung (bis 20.12.) bzw. bei Buchung der Vollpension.
28.12. nachmittags	<u>14:45 - 18:00</u>	Michael: <u>PräsenzGewahrsein</u>	Wir erfahren PräsenzGewahrsein mit Hilfe von Methoden aus Feldenkrais, Zen  und Kontemplation. Wir erleben einen vertieften Lernprozess zum "JETZT", dem präsenten gegenwärtigen Augenblick - und wie wir eine Liebesverbindung zu diesem Augenblick aufbauen dürfen.
28.12. abends	<u>18:30 - 19:30</u>	<u>Abendessen im Hofgut LEO</u>	Mit Anmeldung (bis 20.12.) bzw. bei Buchung der Vollpension.

Tag	Zeit	Inhalt	Beschreibung
	20:00 - 22:00	Claudia und Bernhard: Vertiefung (nur feste Gruppe)	Selbsterkenntnis, Selbstakzeptanz und Selbstliebe - Verbundenheit spüren.
29.12. morgens	<u>06:00 - 08:00</u>	Claudia und Bernhard: <u>Eisbaden am Nonnenmattweiher</u>	Wir holen unsere Energie für den Tag und unsere Vision bei einem Eisbad. (Details siehe im Text oben.)
	<u>08:00 - 9:00</u>	<u>Frühstück im Hofgut LEO</u>	Mit Anmeldung (bis 20.12.) bzw. bei Buchung der Vollpension.
29.12. vormittags	<u>09:00 - 12:15</u>	Bernhard: <u>Reiki</u>	Reiki ist für Bernhard eine intensive Form des Ausgleichs. Wir erfahren, wie wir durch Handauflegen uns selbst und Anderen heilsame Energie schenken können. Wir erleben intensive Momente des Vertrauens in die positiven Reiki-Energien im wunderbaren Kraftfeld des Weißen Saals im Leo.
	<u>12:30 - 13:30</u>	<u>Mittagessen im Hofgut LEO</u>	Mit Anmeldung (bis 20.12.) bzw. bei Buchung der Vollpension.
29.12. nachmittags	<u>14:45 - 18:00</u>	Myriam: <u>Trancetanz</u>	Der Trancetanz ist eine tiefgreifende Erfahrung, die dich einlädt, zu dir selbst zurückzukehren. Im Trancetanz lassen wir los. Wir tauchen ein in die tiefere Realität unserer Seele.
29.12. abends	<u>18:30 - 19:30</u>	<u>Abendessen im Hofgut LEO</u>	Mit Anmeldung (bis 20.12.) bzw. bei Buchung der Vollpension.
	<u>20:00 - 22:00</u>	Claudia: <u>“Crazy Legs”</u>	Raus aus dem Kopf, die Kontrolle abgeben - für manch einen ist das gar nicht so einfach. Hier kannst Du, in einem sicheren Raum, erleben, wie sich das anfühlt und dabei deine ganz eigene “verrückte” Erfahrung machen.
30.12. morgens	<u>06:00 - 08:00</u>	Claudia und Bernhard: <u>Eisbaden am Nonnenmattweiher</u>	Wir holen unsere Energie für den Tag und unsere Vision bei einem Eisbad. (Details siehe im Text oben.)
	<u>08:00 - 9:00</u>	<u>Frühstück im Hofgut LEO</u>	Mit Anmeldung (bis 20.12.) bzw. bei Buchung der Vollpension.
30.12. vormittags	<u>09:00 - 12:15</u>	Elgin: <u>Contact Improvisation</u>	Fallen, Rollen, Fangen und Springen, Folgen und Führen, über den Boden und in der Luft. Im direkten Kontakt mit einem oder mehreren Partnern wird Gewicht abgegeben und Unterstützung angeboten. Auf der Basis von Durchlässigkeit und Stabilität, Überraschung und Entscheidung entsteht der Tanz in jedem Moment neu.
	<u>12:30 - 13:30</u>	<u>Mittagessen im Hofgut LEO</u>	Mit Anmeldung (bis 20.12.) bzw. bei Buchung der Vollpension.
30.12. nachmittags	<u>14:45 - 17:00</u>	Claudia: <u>Becken bouncen - Traumen lösen</u>	Komm raus aus dem Kopf und spüre Deine ureigene Kraft und Energie. Diese Einheit kann feststehende Blockaden und Traumen aus der Körpermitte lösen. Sie kann befreiend wirken und “Flügel verleihen”.

Tag	Zeit	Inhalt	Beschreibung
	<u>17:00 - 18:00</u>	Steffen: <u>Klangmeditation</u>	Die Schwingungen der Klänge wirken sehr heilend auf unser System. Sie bringen uns in einen tiefenentspannten Zustand. Sie helfen loszulassen und neue Kraft zu tanken. Innere Räume können sich öffnen, was zu einer neuen Weite führt. Lass dich von den verschiedenen Klängen inspirieren und freue dich auf eine tolle Erfahrung.
30.12. abends	<u>18:30 - 19:30</u>	<u>Abendessen im Hofgut LEO</u>	Mit Anmeldung (bis 20.12.) bzw. bei Buchung der Vollpension.
	<u>20:00 - 22:00</u>	<i>Entweder:</i> Benni und Matthias: <u>Feuerlauf</u> Nutze die transformierende Kraft des Feuers, um Ängste zu überwinden, Klarheit zu finden und Vertrauen zu fassen. Benjamin Hein und Matthias Höhn führen und begleiten Dich in dieser Initiation. Laufen musst Du	<i>oder:</i> Steffen: <u>Handpan Einsteiger-Workshop</u> Entdecke die faszinierenden Klänge der Handpan. Gemeinsam erkunden wir die Grundlagen, einfache Spieltechniken und Klangmuster. Du benötigst keine musikalischen Vorkenntnisse, um teilzunehmen. Kostenfreie Leihinstrumente stehen vor Ort zur Verfügung
31.12. morgens	<u>08:00 - 9:00</u>	<u>Frühstück im Hofgut LEO</u>	Mit Anmeldung (bis 20.12.) bzw. bei Buchung der Vollpension.
31.12. vormittags	09:00 - 12:15	Claudia und Bernhard Visionsreise (nur feste Gruppe)	Du hast hindernde Glaubenssätze erkannt und transformiert - und jetzt? Du entwickelst eine Vision von Deiner Zukunft. Was möchtest Du im nächsten Jahr umsetzen?
	<u>12:30 - 13:30</u>	<u>Mittagessen im Hofgut LEO</u>	Nur mit Anmeldung (bis 20.12.) bzw. bei Buchung der Vollpension.
31.12. nachmittags	13:30 - 18:30	Freie Zeit	Ruhe, entspannen, spazieren gehen, Gespräche, Vorbereitung für den Abend. Jetzt ist mal Pause.
31.12. abends	<u>18:30 - 19:30</u>	<u>Abendessen im Hofgut LEO</u>	Mit Anmeldung (bis 20.12.) bzw. bei Buchung der Vollpension.
	<u>20:00 - offen</u>	<u>Silvester - Programm</u> (derzeit in Abstimmung)	<u>Party oder gemütliches Beisammensein inkl. Wanderung zum Rümmelesbühl</u> (je nach Bedarf und Anzahl der Teilnehmer)
	<u>8:00 - 9:00</u>	<u>Frühstück im Hofgut LEO</u>	Mit Anmeldung (bis 20.12.) bzw. bei Buchung der Vollpension.
01.01. vormittags	<u>10:00 - 12:00</u>	<u>Herz-Chakra Meditation</u>	In Dankbarkeit geben wir der Welt etwas von der liebevollen Energie zurück, die wir während des Retreats empfangen durften. ❤️ Lass Dich berühren von der wunderbaren Musik, die die Wahrnehmung Deines Herzens unterstützt und fühle die Schwingung dieser Gemeinschaftsmeditation.
	ab 12:00	Check-out und gemeinsames Mittagessen (nur feste Gruppe)	