

# Retreat in Norby Garden vom 29.07. – 02.08.2024

## Hommage ans Leben

### Wohnen in Norby Garden

Das Retreat „Hommage ans Leben“ biete ich in Norby Garden an – es ist ein unglaublich schöner Ort, in den ich mich auf Anhieb verliebt habe. Er liegt wunderbar ruhig gleich bei Rieseby, was du gut mit dem Zug erreichen kannst.

Für das Retreat steht uns das gesamte Haus (siehe Bild) und das Grundstück zur Verfügung. Wir werden bei sicherlich sommerlichen Temperaturen im Freien die Mahlzeiten einnehmen und das gesamte Gelände auch in die Inhalte mit einbeziehen. Die Schlei ist in 15 Minuten zu Fuß erreichbar und bietet herrliche Möglichkeiten für Spaziergänge und auch einen kleinen Strand für ein kühles Bad. Der Seminarraum, der uns für Yoga und Meditation, sowie Austausch und Journaling zur Verfügung steht, ist sehr hell und verbreitet eine angenehme Atmosphäre.



### Verpflegung in Norby Garden



Wir werden mit vegetarischer Vollpension bekocht.

**Frühstück:** 8.15 Uhr bis 10 Uhr

**Mittagessen:** 12.00 Uhr bis 13.30 Uhr

**Abendessen:** 18 Uhr bis 19.30 Uhr

### Seminar-Zeiten

#### **7h bis ca.8h Morgeneinheit**

Lu Jong mit Meditation

#### **8h bis 10h Frühstück**

#### **10h bis 12h Inhaltliche Einheit**

Achtsamkeit, Dyaden-Meditation, Einsichtsdialog

#### **12h bis 15h Mittagspause**

#### **15h bis 18h Inhaltliche Einheit**

Reflexion, Journaling, Austausch, Natur  
(Dienstag und Donnerstag)

#### **18h bis 19.30h Abendessen**

#### **19.30h bis ca. 21h Abendeinheit (Dienstag, Donnerstag)**

Mittwochnachmittag und -abend stehen zur freien Verfügung und können gern ganz individuell oder auch in Kleingruppen gefüllt werden. Ein Ausflug mit dem Zug nach Eckernförde lohnt sich auf jeden Fall.



## Inhalte des Retreats

Das Retreat unterstützt dich dabei, deinen Körper zu spüren, Meditation zu erfahren oder deine bereits bestehende Praxis zu vertiefen. Du nimmst dir eine bewusste Auszeit aus dem Alltag, tankst Kraft, kommst in intensiven Kontakt mit dir selbst und anderen.

Die kleine Runde von 8 Teilnehmer\*innen ermöglicht eine vertrauensvolle und persönliche Atmosphäre, in der du authentisch sein und deine Seele baumeln lassen kannst.



Wir nehmen uns Zeit, um uns in einer achtsamen, wohlwollenden und wertschätzenden Haltung zu begegnen. Freies Schreiben wird uns täglich begleiten, um auf diese Weise Worte zu finden für das, was in uns lebendig ist. Der Austausch in der Gruppe ist ein wesentlicher Bestandteil dieser Zeit, weil es sehr heilsam ist, mit Menschen, die anfangs noch „Unbekannte“ sind, in einen achtsamen und mitfühlenden Prozess einzusteigen.

## Kosten:



### Unterkunft / Verpflegung:

450€ EUR zzgl. MwSt. für 4 Übernachtungen mit vegetarischer Vollverpflegung inkl. Snacks, Tee und Wasser den ganzen Tag sowie Nutzung aller Räume (inkl. Sauna)

Wir sind als einzige Gruppe da und haben das gesamte Gelände und Gebäude für uns.

### Retreat-Kosten: (inkl. Material etc.)

444 € zzgl. MwSt. (bei Anmeldung bis 15. April 2024)

danach: 555€ zzgl. MwSt.

Ich freue mich, wenn du mit dabei sein magst und diese Sommertage zusammen mit anderen Menschen an diesem wirklich Wunder-vollen Ort verbringen magst.

Es gibt lediglich 8 Plätze, die nach Eingang der Anmeldung vergeben werden.

Nutze gern den Frühbucherpreis und sichere dir somit verbindlich deinen Platz – dies ist mein Geschenk an dich!

Wir starten am Montag, 29.07., um 16.30 Uhr mit einer Ankommensrunde. Das Abendessen findet dann um 18 Uhr statt. Am Freitag, 02.08., schließen wir die Woche mit dem gemeinsamen Mittagessen um 12 Uhr ab.

Lass uns diese Tage zu einer unvergesslichen Erfahrung machen, die uns in guter Erinnerung bleiben wird und unser Leben bunter, reicher und einfach schöner macht – eben eine Hommage ans Leben!

Ich freu mich sehr auf diese Woche mit dir!

Herzengrüße, Alexandra

