

Frauen Retreat:

Qigong & RAUM für urweibliches SEIN

1. bis 8. Mai 2022

Zielgruppe: Frauen jeder Altersgruppe, egal ob vor, während oder nach den Wechseljahren.

Wonach sehne ich mich wirklich?

Was will losgelassen und was neu empfangen werden?

*Wozu habe ich **jetzt** Gelegenheit?*

Wie kann das Beste in mir in Erscheinung treten und fruchtbar werden?

Raum für urweibliches Sein:

Jede Frau trägt in sich ganz besondere Kräfte, die sich den **4 Zyklusphasen**, aber auch den Lebensphasen einer Frau zuordnen lassen. Frauen sind zyklische Wesen und daher untrennbar mit den Ur-Rhythmen des Lebendigen verbunden. Die Auszeit dieser Retreatwoche ladet uns ein, ein breiteres, tieferes Bewusstsein über den weiblichen Zyklus, die Wechseljahre und den **vier Archetypinnen** zu erlangen und diese Kraftquelle auch konkret im Alltag zu nutzen. Ein Mix aus Vermittlung von altem Frauenwissen und Ritualen lässt uns die Würde, Schönheit und Weisheit von uns Frauen zelebrieren.

Qigong ist eine heilende Bewegungsmeditation der TCM aus dem alten China. Oft wird Qigong beschrieben als „Akupunktur ohne Nadeln“ oder „Luftschwimmen“. In dieser Woche werden wir neben Meridiandehnung und freiem Qigong die Form „**la loba Qigong**“ erlernen, welche sanft auf die Bedürfnisse des weiblichen Körpers eingeht, Immun- und Kreislaufsystem stärkt, Durchblutung fördert, Entspannung und Leichtigkeit bewirkt sowie die innere Kraft und Weisheit aktiviert.

Achtsamkeitsmeditation orientiert sich an das Stille Sitzen (Zazen) im Zen. Achtsamkeit bedeutet, sich ganz auf den Augenblick einzulassen, im Hier und Jetzt präsent zu sein ohne Bewertung und ohne Absicht. Sowohl im Qigong als auch in der Achtsamkeitsmeditation konzentrieren wir uns auf eine **Aufrichtung** der inneren und äußeren Haltung. Altes und Verbrauchtes wird losgelassen und neue Lebensenergie wird eingeatmet. Wir lassen Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen zur Ruhe kommen und erlauben uns, in der Stille des Herzens Himmel und Erde zu verbinden. Dadurch entsteht das Gefühl **nach Hause zu kommen**.

Auf Wunsch können sehr gerne Einzeltermine bei den Referentinnen gebucht werden (Coachinggespräche, Ganzheitliche Frauenheilmassage).

Preis für das Wochen-Seminar: € 680,- pro Teilnehmerin
Frühbucherinnen-Preis bis **31.12.2021:** € 650,- pro Teilnehmerin

Preis für Unterkunft und Verpflegung im Hotel:

€ 146,00 **pro Person** und Nacht inklusive **Halbpension** im Doppelzimmer zur **Einzelnutzung**
€ 126,00 **pro Person** und Nacht inklusive **Halbpension** im Doppelzimmer bei **Doppelnutzung**
€ 78,00 **pro Person** und Nacht inklusive **Frühstück** im **Doppelbezug** eines Apartments.
zzgl. Ortstaxe & Mobilitätsabgabe

Anmeldung für das Seminar direkt bei:

anita.kager@aon.at oder ingrid@neuscheller.at

Sonntag 15:00 bis Samstag 11:00

Zeitorientierung:

Sonntag Nachmittag Anreise check in ab 15 Uhr

16:00	Begrüßung und Ankommen
18:30	Abendessen
20:30	Achtsamkeitsmeditation und Qigong-Gehen

Montag bis Freitag

7:30	Qigong
8:30	Frühstück
10:30	Input
	Ruhezeit, Spaziergang
16:00	Meeting
18:30	Abendessen
20:30	Achtsamkeitsmeditation und Qigong-Gehen

Samstag check out bis 11 Uhr

7:30	Qigong und Abschlussrunde
9:00	Abschluss-Frühstück

Zu den Referentinnen:



Ingrid Neuscheller

Frauen- und Mädchenbegleiterin,
Humanenergetikerin, Atemcoach.

*„Die Essenz meines Wirkens ist die
Schoßraumheilarbeit.“*

www.ingridneuscheller.at

Dr. Anita Kager-Adunka

Klinische und Gesundheitspsychologin,
Biofeedbacktherapeutin,
Qigong- und Achtsamkeitstrainerin.

„Die Essenz meines Wirkens ist Präsenz.“

www.qigong-jetzt.at/frauen-retreat-weissensee/

