



Vom 30.04. bis 03.05.2020 in 53940 Hellenthal/Eifel

## *Der Frieden in Dir*

### *Spirituelles Meditations-Retreat im Schweigen - zurückgezogen in Stille -*

Ich lade Dich ein, Dir eine Auszeit vom Alltag zu schenken, in der Du Dir selbst begegnen kannst.



**Es erwartet Dich ein intensives Wochenende mit stillen und geleiteten Meditationen, Heilmeditationen, Atem- und Energieübungen, Tiefenentspannung, Spirituelles Heilen und Stilles Sein in der Natur... und ermöglicht Dir, Körper und Geist zu klären und in einen Zustand tiefer Ruhe und inneren Frieden zu gelangen.**

*Hier findest Du eine nähere Beschreibung, woraus unsere gemeinsamen Tage bestehen:*

**Schweigen während des gesamten Retreats**, um ohne Ablenkung die inneren Prozesse wahrnehmen zu können. Durch das gemeinsame Schweigen in der Gruppe wird eine schützende und kraftvolle energetische Atmosphäre geschaffen.

#### **Meditation in Stille - Sitz- und Gehmeditation**

(meditatives stilles Sein in der Natur)

Meditation führt uns in einen Raum, in dem wir die Verbindung mit unserer innewohnenden Kraft erleben können. Diese Verbindung ist immer da, jedoch können wir sie durch das „Vielbeschäftigt-Sein“ im Außen oft nicht wahrnehmen. Wir erleben eine Energie, die subtil oder auch sehr spürbar sein kann. Wir fühlen uns vielleicht nach der Meditation sehr friedvoll, erfrischt, kraftvoll... oder wir erleben ein „durchströmt werden“ während der Meditation.

Jede Meditation bewirkt, dass wir uns immer mehr unserem wahren Kern nähern... immer mehr uns selbst begegnen... und uns dem Leben in Freude und Leichtigkeit öffnen.

#### **Achtsamkeitspraxis**

Achtsamkeit hilft uns, die Gefühle wahrzunehmen - wir erleben, was im Geist und im Körper geschieht. Durch das Erfahren des gegenwärtigen Moments, gelangen wir zu Freiheit und Frieden und öffnen uns der Wirklichkeit im Hier und Jetzt.

**Kraftvolles Mantrasingen** öffnet uns für ein höheres Bewusstsein und wir erfahren die heilende Wirkung des Klangs. Durch Klänge von Außen sowie Singen der Mantren entsteht ein Resonanzeffekt im Körper und im Energiefeld, welcher in die eigene, harmonische Frequenz zurückführt... in einen Zustand tiefer Ruhe und inneren Frieden.

**Heilmeditationen, Atemübungen sowie Spirituelle Techniken** helfen unseren Geist und Körper sowie unser Energiesystem zu klären und in Harmonie zu bringen. Meditationen im Liegen ermöglichen eine tiefe körperliche und seelische Entspannung, was zu einer tief greifenden Regeneration des ganzen Körper-Geist-Systems führt.

### **Spirituelles Heilen**

Die Universelle Lebenskraft ist die schöpferische Urkraft, die alles Leben in Bewegung hält... ohne sie wäre kein SEIN möglich. Wenn wir uns dieser Kraft bewusst sind und sie frei in uns fließt, erleben wir sie als Vitalität in unserem Körper - als Freude und Einklang in Geist und Seele... wir fühlen uns gesund und in unserer Mitte.

Spirituelles Heilen ist Übermittlung dieser lichtvollen Kraft, die auf der körperlichen Ebene die Selbstheilungskräfte des Menschen aktivieren bzw. anheben. Auf der energetischen und geistigen Ebene kann Transformation bewirkt werden, wodurch sich Verdichtungen und Blockaden lösen und tiefe Prozesse der Erkenntnis stattfinden.

Bestimmte Meditationen werden mit Heilenergie begleitet und an beiden Tagen findet eine Heilsession/Gruppenheilung statt. Die Kraft der Seele wird in jedem Teilnehmer stimuliert und die erwachende Heilungsenergie ermöglicht Körper, Geist und Seele wieder in Einklang zu sein.

## **Loslassen... Vertrauen... Ankommen... ganz bei Dir...**



**Seminarort:** Seminarhaus Abraham, In der Dreesbach 24, 53940 Hellenthal/Eifel

**Datum:** 30. April bis 03. Mai 2020

**Beginn:** Donnerstag, 16:00 Uhr, Anreise ab 14:00 Uhr

**Ende:** Sonntag, 13:00 Uhr mit dem Mittagessen

Die Kosten beinhalten: Unterkunft / Verpflegung (vegetarische Kost) pro Person (inkl. Bettwäsche und Handtücher) für das gesamte Wochenende:

Einzelzimmer mit Vollpension: 261,- €

Seminargebühr: 220,- €

Anmeldung und weitere Infos: Sabine Breil  
[www.sabine-breil.de](http://www.sabine-breil.de) – Tel. 0209 516335 – E-Mail: kontakt@sabine-breil.de