

*Achtsame
Auszeit
für Frauen*

Mindfulness meets
Female Balance



10. - 12.6.2022
in Kirchtimke

*Edyta &
Anne*

Deine Auszeit

Unser Alltag ist geprägt von Leistungsdruck, Schnelligkeit und Stress. Oft haben wir in all der Hektik den Kontakt zu uns selbst und unserer Weiblichkeit verloren. Wir verbringen die meiste Zeit in unserem Kopf und unterdrücken wichtige körperliche Bedürfnisse. Wir spüren uns nicht mehr richtig, sind nicht präsent im Hier & Jetzt und leben nicht im Einklang mit unserem natürlichen weiblichen Zyklus.

Umso wichtiger ist es, immer wieder aus dem Tun-Modus in den Sein-Modus zu wechseln, sich tiefer zu spüren und das Leben unmittelbar zu erfahren. Raus aus dem Kopf – rein in den Körper. Denn nur so können wir wieder in eine weibliche Balance finden.

Und genau darum soll es bei unserem Retreat gehen. Wir laden dich ganz herzlich ein, deinen Körper auf eine wohlwollende Art und Weise neu zu entdecken, Essenzielles über deinen weiblichen Zyklus zu lernen und dein Bewusstsein zu stärken, um tiefe innere Heilung zu ermöglichen.



*In uns ist eine Stille und etwas Heiliges,
zu dem man sich jederzeit zurückziehen kann.*

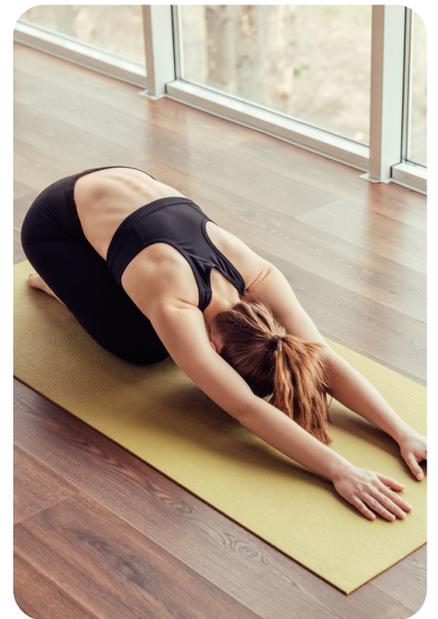
Christian Morgenstern

Im Einklang mit der eigenen Weiblichkeit



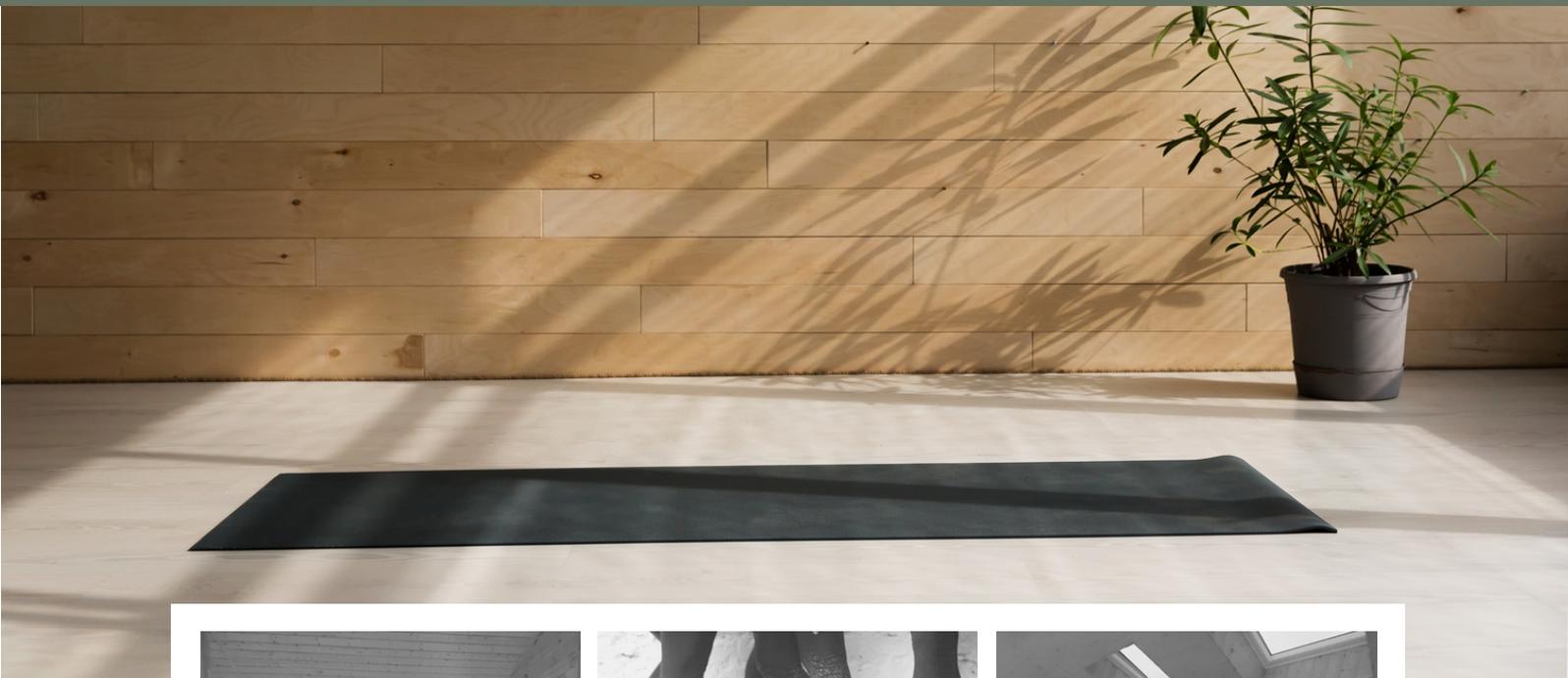
Mindfulness: Wir werden gemeinsam erforschen, was es bedeutet achtsam zu sein und welche positiven Auswirkungen es hat, eine präsente und akzeptierende Haltung im Leben einzunehmen. Du lernst verschiedene Meditationen im Sitzen, Liegen oder in Bewegung aus dem weltweit am besten erforschten Achtsamkeitsprogramm (MBSR) kennen, die dich optimal dabei unterstützen, präsent im Hier & Jetzt sein. Diese Gegenwärtigkeit wird dir dabei helfen, deine Bedürfnisse unmittelbar zu erkennen und zu erfüllen – ganz egal in welcher Zyklusphase du dich gerade befindet.

Female Balance: Wir erforschen gemeinsam den weiblichen Zyklus, tauschen uns in einem geschützten Kreis über unsere Erfahrungen aus und nähern uns dem Thema auf eine achtsame Weise, indem wir uns gut spüren und fühlen. Du lernst, wie du dein Hormonsystem mithilfe von Bodywork sowie zyklusorientierter Ernährung ausbalancieren kannst. Und du bekommst einen Beobachtungsbogen, um auch zu Hause mit deinem Zyklus arbeiten und im Einklang mit deiner Weiblichkeit leben zu können.



Wenn man das Weibliche respektiert und fördert, ist dies das Wohl der Menschheit.

Location & Ablauf



Seminarraum im Vollholz-Haus mitten in der Natur

Anreise per Auto:

Gers Weiden 7
27411 Kirchtimke
Niedersachsen

Anreise per Bahn:

Bahn bis Bremen;
ab Bremen mit dem
Bus 630 bis
Kirchtimke Mitte

Ablauf:

10.06.2022: 16-19 Uhr
11.06.2022: 10-13 Uhr und 15-18 Uhr
12.06.2022: 10-13 Uhr

Anreise am 10.06.2022 vormittags
(Check-In ab 14 Uhr)

Optional: Gemeinsames Mittagessen
und Abendessen

Unterkunft



Ferienwohnungen in Kirchtimke

Ferienwohnung Schafsblick

Die Ferienwohnung bietet Platz für 2-3 Teilnehmerinnen und liegt in dem ruhigen Ort Kirchtimke umgeben von Wäldern und Wiesen. Die 55qm große Wohnung hat ein Schlafzimmer mit Doppelbett, ein Schlafzimmer mit zwei Einzelbetten, ein Bad mit Dusche, eine Küche mit Essbereich und ein Wohnzimmer.

<http://www.ferienwohnung-schafsblick.de/>

20-25€/Nacht

Ferienwohnung Tib' sien Hus

Die Ferienwohnung bietet Platz für 2-6 Teilnehmerinnen und liegt in dem ruhigen Ort Kirchtimke. Die 120qm große Wohnung hat ein Schlafzimmer mit Doppelbett, zwei Schlafzimmer mit 2 Einzelbetten, ein Schlafzimmer mit 1 Einzelbett, ein Wohnzimmer, 2 Bäder, eine Küche und eine Terrasse.

<https://www.ferienwohnung-kirchtimke.de>

18-32€/Nacht

In guten Händen bei Edyta und Anne



Edyta
Stateczny-Kade

 <https://eddyglow.de>

 [@edytation](https://www.instagram.com/edytation)

Hallo, ich bin Edyta und arbeite seit mehr als 20 Jahren mit Yoga, Bodywork und Meditation. Ich liebe es, mein Wissen und meine Erfahrungen weiterzugeben - ganz egal ob in meinem damaligen Yoga-Studio „Loftyoga“ oder im Rahmen unzähliger Ausbildungen in Bielefeld, Hamburg, Hannover, Soltau und Lemgo.

Mittlerweile lebe ich im wunderschönen Norden, wo wir ein traumhaftes Vollholz-Haus mit dem Seminarraum „Achtsame Auszeiten“ gebaut haben. Hier mitten in der Natur kann ich Menschen bestmöglich dabei begleiten, in die Essenz der Stille einzutauchen, innere Ruhe zu finden und Kraft zu tanken. Ich freue mich auf unsere gemeinsame Zeit in liebevoller Atmosphäre.

Ein herzliches Moin, ich heiße Anne und freue mich darauf, gemeinsam mit dir in die Welt der Achtsamkeit einzutauchen. Achtsamkeit ist meine große Leidenschaft, denn sie hat mich vor einiger Zeit vorm Burnout bewahrt, eine Zwangsstörung geheilt und meine Haltung zum Leben grundlegend verändert. Ja, man kann sagen, ich habe mich neu in das Leben verliebt. Und ich bin froh, meine Erfahrung dank diverserer Ausbildungen (MBSR, Yoga & Coaching) nun mit dir teilen zu können.

Was mir besonders am Herzen liegt: In diese schnelle und leistungsorientierte Welt wieder mehr Raum für Stille, Bewusstheit und Mitgefühl zu bringen. Ich freue mich auf dich!



Anne-Kathrin
Stitz

 <https://amyundom.de>

 [@amy.und.om](https://www.instagram.com/amy.und.om)

Termin:
10.-12.6.2022

Ort: Kirchtimke,
Niedersachsen

Gesamtpreis:
250€

zzgl. Unterkunft/Verpflegung



Unverbindliche Anfrage
per E-Mail an:
hi@amyundom.de

*Edyta &
Anne*