



Die Gülper Havel

## Nach Hause kommen zu sich selbst - ein stilles GFK-Meditationsretreat zum Thema Selbstmitgefühl

09. – 15. Mai 2021

mit **Monika Flörchinger** und **Nayoma de Haen**

Nach Hause kommen zu sich selbst. Zur Ruhe kommen, nach innen lauschen, ins Herz sinken, tiefer und weiter werden. Es wird geboten: Ein meditatives Rahmenprogramm, Anregungen zum freien, kreativen Selbstaussdruck und bei Bedarf empathischen Zuhörzeiten durch uns Trainerinnen – alles mit dem Fokus auf eine mitfühlende Begegnung mit dir selbst. Neben der Sitz- und Gehmeditation am Morgen und Abend werden auch andere Formen meditativer Versenkung angeboten wie Bewegung, Malen und dyadische Zwiegespräche. Daneben bleibt viel freie, selbstbestimmte Zeit, in der Hängematte zu schaukeln, direkt hinter dem Haus in der Gülper Havel zu baden, oder in der Weite der havelländischen Landschaft, die direkt hinter dem Hof beginnt, zu wandern und die Seele durchlüften zu lassen.

Außer im Einzelgespräch mit den Trainerinnen und in den gesprochenen Meditationen findet der Kurs um Schweigen statt. Vorerfahrung in Meditation ist günstig.

**Verpflegung:** Köstlich biologisch-vegetarisch bekocht werden wir von Manuela Peters

**Ort:** Hof der Stille, Havelaue OT Gülpe, ca. 1,5 Std. westlich von Berlin. (Abholung an der Bushaltestelle Wolsier möglich). Direkt hinter der Scheune beginnt das Naturschutzgebiet Untere Havel. ([www.hofderstille.de](http://www.hofderstille.de)) Die Unterbringung erfolgt in Einzelzimmern auf dem Hof und im Dorf.

**Beitrag:** Übernachtung/Verpflegung (im EZ) 420.- €; Seminar 450.- €

**Leitung:**

**Nayoma de Haën**, Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation über 20 Jahre schamanische und buddhistische Meditationserfahrung

**Monika Flörchinger**, Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation über 20 Jahre Meditationserfahrung, überwiegend bei Thomas Hübl



**Anmeldung und weitere Informationen:** [info@in-one-spirit.de](mailto:info@in-one-spirit.de)