

Nächste Kurse von Heike Cossu

Reconnect - im Einklang mit den Elementen

Kurse mit Übernachtung

Eingebettet in die Natur, verbunden mit den Elementen der Erde, im Fluss mit dem Leben welches um dich herum und vor allem in dir schwingt. Wir Menschen sind Teil der Natur, sind ständig im Austausch mit der Natur. Wir nähren uns durch die Erde, das Wasser, das Feuer und die Luft. Wir atmen und existieren durch und mit den Elementen der Natur.

In diesem Retreat wollen wir gemeinsam mit dir durch die Elemente wandern, dich begleiten auf deiner Reise zurück zu dem was wesentlich ist.

Dabei wird Heike dich in deiner Meditation, Stille und Achtsamkeit durch die Tage begleiten und Luisa wird eine tägliche Vinyasa Yoga Stunde anbieten.

Zusätzlich freuen wir uns sehr, dass Kami mit dabei ist und eine Fluentbody Session anbietet und Regine von Veganrocks uns mit veganer, saisonaler und regionaler Kost versorgt.

Beispielhafter Tagesablauf:

7:00 Uhr	Pranayama, Vinyasa und Meditation
9:00 Uhr	Frühstück in Stille
10:30 Uhr	Meditation und Achtsamkeitspraxis
12:00 Uhr	Mittagessen und Pause in Stille
15:00 Uhr	Vipassana Meditation
18:00 Uhr	Abendessen in Stille
19:30 Uhr	Input
20:00 Uhr	Fluentbody oder Yin Yoga

Die Tage finden zum großen Teil im Schweigen statt.

Daten und Kosten:

Donnerstag, 25.07. bis Sonntag, 28.07.2024

Gebühr für Übernachtung und Vollverpflegung: 400 € – 450 €

Seminargebühr auf Danabasis (Edle Spende)

Frühbucherrabatt bis 31.12.23: Gesamtpreis abzüglich 15 %

Noch ein paar wichtige Informationen für dich:

Im NONNA-Hof gibt es keine Einzelzimmer, insgesamt haben wir Platz für 15 Teilnehmende in Doppel, 3-Bett und einem 4-Bett Zimmer. Der Preis ist gestaffelt nach:

DZ = 300 € + 150 € Vollverpflegung

Mehrbettzimmer = 250 € + 150 € Vollverpflegung

Beginn: 25.07.2024 **Ende:** 28.07.2024

Adresse

NONNA Hof

Dorfstraße 38

17379 Altwigshagen