

Jahresübergangs-Retreat



Fruchtbare Übergänge

In diesem Jahresübergangs-Retreat besinnen wir uns auf die Selbstschätzung, Achtsamkeit und auf das Loslassen von Gedanken und Mustern im Kopf wie das Leben zu sein hat. "Das Ergebnis des Loslassens ist, dass du ein Vorhandensein von selbst existierender Energie entdeckst, jenseits aller Umstände. Es kommt eigentlich aus dem Nichts, ist aber immer da."

Trungpa Rinpoche

Visionen, Bilder, Wörter formen sich als Energie der Lebenskraft. Mit den Pferden erfahren wir diese Kraft im Leben symbolisch zu reiten. Uns unterstützen dabei die Islandpferde und das Windpferd Lungta (Urquelle in weltlichen asiatischen Kulturen). Der Wind im Windpferd bezieht sich u.a. auf den Atem und seine wichtige Rolle bei der Entfaltung des Lebens; in dem Maße zu atmen heißt lebendig und vital zu sein.

Reflektierende EponaQuest® Pferdeübungen und Schamanische Rituale und gemütliche Aufwärmphasen am Kamin verbinden uns mit Körper, Geist und Seele.



Es ist keine Erfahrung im Umgang mit Pferden erforderlich.

Es wird nicht geritten. Alle Übungen finden vom Boden aus statt. Den Pferden, denen Sie begegnen sind erfahren. Sicherheit ist oberste Priorität.



27. / 28.12.14

Jahresübergangs-Retreat

„Es gibt eine Kraft, die im Zwischenraum lebt, in dem speziellen, subtilen Moment, wenn das eine endet und das andere noch nicht begonnen hat In diesem Raum wird uns die Kraft gegeben, unseren Körper zu heilen, unser Leben zu ändern und Frieden in die Welt zu tragen. Alle Ereignisse haben ihren Ursprung in diesem kraftvollen, magischen Moment“. *Gregg Braden*

Einzel-Preis: je 270 € (inkl. 19% Mwst.)

Paar-Preis (Freunde/Paare): je 250 € (inkl. 19% Mwst.)

beinhaltet Workshopmaterial, 2x warmes Mittagessen, heiße und kalte Getränke, Snacks, Obst, ein gemeinsames vegetarisches Abendessen

Workshopzeiten: Samstag bis Sonntag von je 9 – 17 Uhr

Seminarort: Pauenhof (Zentrum für Meditation), 47665 Sonsbeck Hamb, Pauendyck 1, www.pauenhof.de



Der Seminarort liegt umsäumt von einem weitläufigen Waldgebiet in

der Stille der Natur. Die sich wandelnde Natur in Verbindung mit schöpferischen Elementen machen den Ort zu einem Erlebnis. Die kleine frei laufende Islandpferdeherde wird uns begleiten und unterstützen.



Antje Stephan
*EponaQuest®
Instructor,
„Power of the
Herd“ by
Linda Kohanov*



Devayana Uta Richter
*Pferdephysio-
praktikerin DIPO,
Pferde-wirten FN,
Chakra/ Prana-
Healing, Schama-
nische Heilkunst,
TriYoga®-Lehrerin*