

Retreat im Allgäu vom 4.7. – 8.7.2021

Eine Auszeit in der Stille mit Claudia Suermann und Anita Burkhart-Röser

Yoga --Meditation --Zeit in der Natur

Die Tage im Seminarhaus und in der Natur sind Gelegenheit zu innerer Einkehr, tiefer Erholung und einem mit-sich-selbst Sein. Die Struktur der Tage und das Schweigen unterstützen dabei den meditativen Prozess und die Tiefe der Erfahrung.

Das Allgäu Seminarhaus war schon mehrfach unsere Unterkunft bei früheren Seminaren und ist ein perfekter Ort : es verfügt über ausreichend liebevoll ausgestattete Zimmer, sodass auch nach Wunsch jeder im Einzelzimmer, aber auch im Mehrbettzimmer (die sehr groß sind!) unterkommen kann. Das Haus liegt in schöner, ländlicher Umgebung und hat einen wunderschönen Garten. Die Atmosphäre ist rundrum sehr schön, die Menschen sehr freundlich, man wird bestens gepflegt mit gutem, vegetarischem Essen.

Unsere Tage von Sonntag Abend (Seminarbeginn 18.00) bis Donnerstag Mittag (Seminarende Donnerstag 13.00) werden von intensiver Yoga und Meditationspraxis gefüllt sein – im Anschluß können wir den Donnerstag ab Mittags als Ausklang gestalten, um wieder ins Miteinander zu kommen im Gespräch, beim Baden am See oder gemeinsamem Wandern. Optional für diejenigen, die dafür noch Zeit und Lust haben, ansonsten kann die Abreise auch schon am Donnerstag sein.

Die Abreise wäre entsprechend Donnerstag Mittag oder Freitag morgen. Bitte bei der Anmeldung angeben, wann Ihr abreisen möchtet.

Zu den Kosten: Die Seminargebühr an mich beträgt 200€, dazu kommen pro Nacht und Vollverpflegung 75€ im Einzelzimmer, entsprechend günstiger im Doppel- oder Mehrbettzimmer. Schaut Euch gerne mal die Website an: www.allgaeuseminarhaus.de. Wir würden für die Anfahrt Fahrgemeinschaften bilden, man fährt ca. 2 ¾ Stunden, manchmal staubbedingt auch länger.

Das Format dieses Seminars ist nicht geeignet bei akuten Lebenskrisen oder psychisch labilem Zustand.

Mit herzlichen Grüßen und Vorfreude auf ein Wiedersehen und gemeinsames Üben,

Claudia