



Kathleen Schwabe

„Ich möchte Balance in Herz, Körper & Geist durch die Verbindung von alten Weisheitslehren mit neuen wissenschaftlichen Konzepten schaffen.“

- Dipl.-Psychologin, psycholog. Psychotherapeutin
- zusätzliche Qualifikationen in Hypnose, EMDR, Tapping
- Kundalini Yoga & Meditationslehrerin
- akt. Studium: klinische Psychoneuroimmunologie



Swetlana Richter

"Ich bin gerne geistig und körperlich aktiv und bewusst in der Natur unterwegs. Es erfüllt mich mit Freude, wenn ich andere Menschen dazu inspirieren kann."

- Kauffrau in einem Forschungsprojekt
- Systemischer Coach und Resilienz Trainerin
- erfahrene Wanderführerin
- leidenschaftlicher Gebirgsfan

Wir reisen durch den Jahreskreis und durch die Elemente.

Wir nutzen dazu Kundalini Yoga, Meditation, Pranayama und die Natur.

Kathleen Schwabe

Fon: 01743106176

Mail: schwabe@plauen-psychotherapie.de

Swetlana Richter

Fon: 015773609201

Mail: info@swetlanarichter.de

Yoga & Natur

Retreat im Zeichen der Elemente

31. Mai - 2. Juni 2024

Schieferpark in Lehesten
im Nationalpark
Thüringer Schiefergebirge



Nutzen

- Im Einklang mit Natur sein
- Balance Herz-Körper-Geist herstellen
- Mit den 4 Elementen zur inneren Ruhe kommen
- Verbindung von alten Weisheitslehren mit neuen wissenschaftlichen Konzepten
- Gemeinschaft in einer kraftvollen Umgebung

Leistungen

- Workshops
- Wanderung und Naturzeiten
- 2 Übernachtungen mit Frühstück
- Mittagssnack und Abendessen am Samstag
- Tee, Wasser, Kaffee

Zeitraum

- Freitag ab 15 Uhr – Sonntag ca. 15 Uhr

Kosten

- Einzelzimmer: EUR 440
- Doppelzimmer: EUR 380

*Wir freuen uns auf euch!
Kathleen und Swetlana*

Yoga

Das Medizinrad ist ein Symbol, das in vielen verschiedenen Kulturen auf der ganzen Welt zu finden ist. Es ist ein Mandala, das als kosmische Landkarte dient, um uns durch die Zyklen des Lebens zu führen. Aus dem Zentrum des Rades, der Quelle, entstehen die vier Himmelsrichtungen und die vier Elemente. Und aus den Elementen Feuer, Wasser, Erde und Luft entsteht wiederum alles, was ist.

Die Arbeit mit dem Medizinrad ist eine Einladung, sich mit den Lehren der Elemente und der Jahreszeiten auseinandersetzen. Es hilft uns, eine authentische Beziehung zu uns selbst, zur Natur, zu den Jahreszeiten, zum Planeten und zu allen Lebewesen, die auf ihr leben, und zum Kosmos wiederherzustellen.

- **Samstag:** Tagesworkshop Kundalini Yoga, Meditation & Pranayama
9 – 12 Uhr: Elemente Feuer & Erde
14 – 17 Uhr: Elemente Wasser & Luft
-mit Kathleen-

Natur

Die Natur ist ein heilsamer Ort - ein Ort der Ruhe und der Harmonie. Hier hat sich alles aufeinander eingeschwungen und steht miteinander im Einklang. Deine Gedanken kommen zur Ruhe. Ängste und Sorgen verlieren an Bedeutung.

Wir „tauchen“ ein in die Magie des Ortes. Das Denken wird unterbrochen und Du beginnst, die Welt um Dich herum bewusster wahrzunehmen. Damit gehst Du auch mit Dir selbst wieder mehr in Kontakt.

Wer einmal das Glück hatte, die heilsame Kraft der Natur zu entdecken, wird auch die Welt im Großen mit anderen Augen sehen.

- **Freitag:** Ankommen und Naturerleben am Schieferpark
- **Sonntag:** Wandertour im Thüringer Schiefergebirge

-mit Swetlana-

