

BE . LOVE . SHINE .

Ein nährendes Wochenend-Retreat für Frauen mit Yoga,
Meditation und heilsamer Energie

Vom 17.- 19. September 2021 im Seminarhaus Sampurna in Bärstadt (Nähe
Wiesbaden)



Alltag loslassen & Dich klären

Dein Sein entspannen & neue Kraft tanken.

Balance & Weite in Dir finden

Ruft es Dich danach, Dir eine richtig wohltuende Auszeit zu gönnen? Dich selbst wieder umfassend zu spüren? In leuchtende Augen zu blicken und selbst zutiefst gesehen zu werden? Sehnt sich Dein Körper nach intuitiver Bewegung, Yoga und guter Energie? Nach feinem vegetarischen Essen, Natur und Stille und dann noch einem Saunagang?

Für unser Retreat – Be. Love. Shine – haben wir den perfekten Ort gefunden – das am Ortsrand gelegene Seminarhaus Sampurna in Bärstadt. Der 180qm helle Purna-Saal mit Kronleuchtern und Flügel schenkt uns einen nährenden Rahmen zum Ankommen in uns.

Intuitiv und fließend werden wir hier **Yin & Yang Yoga praktizieren, in geführte und stille Meditationen eintauchen, wohltuende Energiearbeit erfahren und uns durch die feine Praxis von Embodiment tief in unserem Körper ankern.**

In der achtsamen und femininen Gruppe verbinden wir uns mit unserer ursprünglichen Weichheit und Stärke. Hier kannst Du zur Ruhe kommen, so dass jede Zelle in Dir durchatmet.

Wenn Du Dir einfach nur was Gutes tun möchtest oder Du Dich ausgelaugt, müde, angespannt oder haltlos fühlst und das Bedürfnis verspürst, loszulassen und aufzutanken, dann ist dieses Retreat eine wundervolle Möglichkeit, wieder in Kontakt mit Deinen Ressourcen zu kommen.

Die liebevolle Grundenergie kreiert den unterstützenden Rahmen, Dich wieder umfassender zu spüren, so dass Du Dich ganz organisch wieder mehr mit Dir verbinden kannst - mit Deinem Körper, Deiner Seele, Deinem Frau-Sein.

Tagesablauf

Hier findest Du einen ungefähren Ablauf des Retreats. Da dieses Wochenende ein lebendiger und organischer Prozess ist, sind die Inhalte veränderlich und werden sich an den Bedürfnissen der Teilnehmerinnen ausrichten.

Freitag - Shaking free – Loslassen und Befreiung (von Belastungen und alten Energien)

14.00 – 16.00 Uhr – Anreise

16.30 – 18.00 Uhr – Ankommpaxis (Shaking Free)

18.00 – 19.30 Uhr – Abendessen und FreiRaum

19.30 – 21.30 Uhr – weicher Ausklang in die Nacht (Yin Praxis, Meditation & heilsame Energie)

Samstag - Relax and Recharge – tiefes Eintauchen in Deine Basis und Wurzelkraft

07.30 Uhr – 09.00 Uhr – Morgenpraxis (sanftes Embodiment, Meditation)

09.00 Uhr – 11.00 Uhr – Frühstück und FreiRaum

11.00 Uhr – 13.00 Uhr – Yogapraxis, tiefes Ruhen, Meditation

13.00 Uhr – 16.00 Uhr – Mittagessen und FreiRaum

16.00 – 18.30 Uhr – Yin Praxis und erdende Energiearbeit

18.30 – 20.00 Uhr – Abendessen und FreiRaum

20.00 Uhr – 21.30 Uhr – weicher Ausklang in die Nacht (Meditation & heilsame Energie)

Sonntag - Time to shine - Offener Geist & weites Herz

07.30 Uhr – 09.00 Uhr – Morgenpraxis (Embodiment und Meditation)

09.00 Uhr – 10.30 Uhr – Frühstück und FreiRaum

10.30 – 12.30 Uhr – Time to Shine – Yogapraxis und Begegnung

12.30 – 14.00 Uhr – Mittagessen und FreiRaum

14.00 – 15.30 Uhr – Begegnung und Abschlussrunde

Ab: 16.00 Uhr – Abreise

Seminarleitung

Lea Weygandt

Be. Love. Shine.auf der wundervollen Reise zu dem einzigartigen inneren Schatz in uns.

Lea entdeckte ihre Liebe zum Yoga vor mehr als 20 Jahren. Kurz darauf begann sie ihre Yogalehrer-Ausbildung und begleitet seitdem Frauen auf ihrem Weg durch die Lebendigkeit des Lebens in Verbindung mit ihrem Herzen und ihrer tiefsten Wahrheit.

Es erfüllt Lea sehr, die Frauen, die zu ihr kommen, durch eine kraftvolle, heilende und liebevolle Yoga-Praxis zu führen. Yoga ist Meditation in Bewegung, Yoga ist Selbst-Reflexion und Transformation - ein Weg wieder zu entdecken, dass wir bereits alles in uns tragen, was wir brauchen, um glücklich zu sein.

Lea gestaltet ihre Yoga-Klassen aus einer Mischung aus fließendem Vinyasa Yoga, intuitiven Bewegungen sowie bewussten Ruhe-Phasen und Yin-Elementen.

Durch die Praxis auf und neben der Matte können wir den Mut, die Kraft und die Leichtigkeit entwickeln, unser Leben und unsere Visionen erfüllt, gesund und mit ganzem Herzen zu leben und unsere Seele zum Strahlen zu bringen!

www.herzraum-rheingau.de

www.yogamitlea.de

Surya Maud Drogi

“ Und dann begreifst Du plötzlich das Unbegreifliche

Empfängst den Zauber, der Deine Innerstes bewegt

Wirst zur Antwort Deiner tiefsten Fragen

Pulsierst in Deinem Takt

Leuchtest mit weitem Herzen

Bist zuhause in Dir “

Surya forscht seit über 18 Jahren mit ganzem Herzen in den Feldern von Meditation und Spiritualität. Ihr tiefes Interesse gilt der Erweckung unseres Wesenskerns, des inneren Raumes, der unserer Persönlichkeit unterliegt. Sie ist hellfühlend, kreativ, zutiefst lebensfreudig und hat die wunderbare Fähigkeit entwickelt, Menschen mit ihrer innersten Essenz zu verbinden. Die Erfahrungen von dutzenden Meditationsretreats, langen Zeiten in Rückzug und Stille sowie mehreren Yogalehrerausbildungen lässt sie genauso in ihre Arbeit einfließen, wie ihre ausgeprägte Herzenskraft und Spürigkeit.

Seit 2008 leitet Surya regelmäßig Workshops, Retreats & MeditationsAbende und begleitet in der energetischen Einzelarbeit Klienten auf ihrem Weg zurück in Klarheit, Verbundenheit und Selbstliebe.

Mehr Informationen zu ihrer Arbeit findest Du hier:

www.surya-essence.de

Zum Sampurna

Das moderne Seminarhaus Sampurna ist am Ortsrand von Bärstadt im Taunus in unmittelbarer Nähe von Feldern und Wald gelegen. Die wunderschönen und klaren Räume sind stilvoll und großzügig eingerichtet.

Das Herz des Hauses ist der großzügige 180qm große Seminarraum „Purna“. Purna heißt soviel wie Fülle – innere und äußere. Lichtdurchflutet, klar und ruhig liegt er im Dachgeschoß des Hauses. Das optimale Zuhause für unser Retreat.

Auch der liebevoll eingerichtete Aufenthaltsraum mit Kamin und der begrünte Innenhof laden zum Wohlfühlen, Entspannen und Auftanken ein.

Neben sehr angenehm und klar eingerichteten Einzel- und Doppelzimmern verfügt das Haus über freundliche und geräumige Mehrbettzimmer für 3–4 Frauen.

Liebevoll zubereitet vom hauseigenen spanischem Koch wartet auf uns zu allen Mahlzeiten ein Buffet mit köstlichen, rein biologischen und vegetarischen Speisen. Während des gesamten Aufenthalts sind zudem feine Teespezialitäten und alle Kaffeevariationen inklusive. Säfte, Bionaden und Mineralwasser können zusätzlich im Seminarhaus erworben werden.

Auf besondere Ernährungswünsche (Allergien ect.) geht das Sampurna gerne ein, dazu bitte bereits bei Anmeldung diese Wünsche angeben).

Viele Bilder und ausführliche Informationen zum Veranstaltungsort und den Anreisemöglichkeiten findest du [hier](#).

Verpflegung

Das Seminarhaus bietet liebevoll zubereitete, rein biologische und vegetarische Vollpension. Zu allen Mahlzeiten erwartet uns ein großzügiges Buffet.

Zusätzlich ist die Nutzung der Sauna, Teespezialitäten und Kaffeevariationen, sowie Pausensnacks in diesem Retreat inklusive.

Spezielle Ernährungswünsche (bei Allergien ect.) bitte bereits bei der Zimmerreservierung im Sampurna angeben.

Preise

Seminargebühr: 229 €

Frühbucher – bis 30.06. : 199 €

Zuzüglich Unterkunft & Verpflegung:

Im Einzelzimmer mit geteiltem Bad: 228€ // Im Doppelzimmer mit geteiltem Bad: 208€ // Im Mehrbettzimmer mit Bad im Zimmer: 188€ // Tagesgast mit Vollverpflegung: 128€ // Tagesgast mit Mittagessen: 78€

Anmeldeformalitäten

Das Retreatwochenende ist speziell auf die Bedürfnisse von Frauen ausgerichtet. Du brauchst keine Erfahrung in der Meditation – oder Yogapraxis. Wichtig ist einfach der Wunsch, Dir etwas Gutes zu tun und Dich auf Deine ureigenste Intuition und Weisheit einzulassen. Als Geübte vermag Dir dieses Retreat neue innere Räume zu öffnen und Dir kraftvolle Inspiration für Deine Yoga – und Meditationspraxis zu schenken.

Anmeldung Seminar

Um Dich verbindlich zum Seminar anzumelden schicke uns bitte eine Mail an: info@yogamitlea.de

Dann erhältst Du von uns die Kontoverbindung für die Anzahlung von 80 €. Damit ist Dein Platz im Retreat gesichert. Den restlichen Betrag bitten wir Dich spätestens am 17.08.21 zu überweisen.

Bei Stornierung bis 14 Tage vor Seminarbeginn wird die Anzahlung als Bearbeitungsgebühr einbehalten. Bei einer Absage von weniger als 14 Tagen (ab 03.09.21) vor Retreatbeginn werden 50 % der Seminargebühr fällig. Bei weniger als 7 Tagen (ab 10.09.21) 100%.

Es ist möglich eine Ersatzteilnehmerin zu stellen.

Mit der Anmeldung erklären sich die Teilnehmerinnen mit diesen Bedingungen einverstanden. Die Teilnehmerinnenzahl ist begrenzt, deshalb empfehlen wir eine frühzeitige Anmeldung.

Anmeldung Seminarhaus

Bitte in jedem Fall im Seminarhaus anmelden, auch wenn Du nur Tagesgast bist (heißt – am Retreat teilnimmst, aber zuhause schlafen wirst). Die Mindestgebühr vom Seminarhaus für das Wochenende beträgt 78€ und inkludiert das Mittagessen am Samstag und Sonntag, die Nutzung der Sauna, sowie Tee, Wasser, Obst und kleine Snacks während des Seminars.

Die Zimmerwünsche werden vom Seminarhaus nach Reihenfolge der Anmeldung vergeben, eine frühe verbindliche Anmeldung sichert Dir die gewünschte Zimmerkategorie.

Die Reservierung und Buchung von Übernachtung und Vollverpflegung erfolgt durch die Teilnehmerin direkt beim Sampurna – [unter diesem Link](#).

info@sampurna.de, // Tel.: +49 6129 502571 // www.sampurna.de

*Wir freuen uns schon so sehr auf Dich !
Deine Surya & Lea*

