

2019

Zeit für mich!

Tanz-Retreat im Frühling
Achtsamkeits-Retreat im Herbst
mit Birgit Hartmann-Pool



10. bis 12. Mai 2019

1. bis 3. November 2019

Achtsamkeit • Meditation • Tanz

In Neuenkirchen mitten im
Biosphärenreservat Schaalsee

Die Stille stellt keine Fragen.

Aber Sie kann uns auf alles eine Antwort geben.

Ernst Ferstl



Frühling: Tanz-Retreat

Tanz aus der Quelle der Stille

10.–12. Mai 2019 · Freitag 18.00 bis Sonntag 13.00 Uhr

Herbst: Achtsamkeits-Retreat

Im Körper und im Herzen ein Zuhause finden

1.–3. November 2019 · Freitag 18.00 bis Sonntag 13.00 Uhr

Sich ein Wochenende aus dem Alltag zurückziehen, in die Stille eintauchen, mit sich selbst in tiefen Kontakt kommen und im gegenwärtigen Augenblick ruhen. In der Verbundenheit mit der Quelle unseres Herzens öffnen wir uns für das, was da ist. An diesen beiden Wochenenden gibt es kein Müssen und kein Ziel zu erreichen. Wenn wir offen und wach sind, wird uns aus der Tiefe unseres Herzens eine Antwort, ein Bild oder ein Gefühl geschenkt. Im Annehmen dessen, was sich zeigt, geschieht Veränderung und Wachstum.

Im Frühling wechseln sich Tanz (EDP) und Meditationen ab; im Herbst begleiten uns sanfte Übungen für den Körper aus der Achtsamkeitspraxis und Meditationen.

- * Freie und geführte Meditation
- * Übungen für den Körper aus der Achtsamkeitspraxis
- * Tanz (EMOTIONAL DANCE PROCESS®)
- * Zeit für Spaziergänge und mit Dir zu sein

Seminarhaus Wiesenhaus, Landweg 6, 19246 Neuenkirchen
185 €, Ermäßigung möglich, zzgl. Unterkunft und Verpflegung
Zimmer ab 45 € / Ü. Im eigenem Zelt auf der Wiese oder
im Tanzraum 10 € / Ü. Vegetarische Vollverpflegung 60 €
für das Wochenende.



Haben Sie Fragen oder möchten Sie sich anmelden?

Birgit Hartmann-Pool

Meditation, Tanztherapie, Ganzheitliches Coaching,
Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR-Lehrerin i.A.)
T. 040 · 39 10 92 49 birgit@birgit-hartmann.de
www.birgit-hartmann.de