DAS INNERE NAVI

3 -Tagesretreat im Naturpark Gantrisch (BE) 9.-12.5.2024 (Auffahrtstage)

Wie entscheiden wir uns? Wie verbinden wir dabei unsere innere mit der äusseren Welt? Gibt es sowas wie eine «innere Ordnung» und wenn ja, wie erhalten wir Zugang dazu?

Vivian Dittmar kann analytisch klar erfassen, was viele Menschen umtreibt: Ein diffuses Gefühl, irgendwie nicht ganz «auf Kurs zu sein», weder den Anforderungen von aussen inkl. des eigenen Überich, noch den eigenen Wünschen, Bedürfnissen und Visionen gerecht zu werden. Dabei hätten wir ein «inneres Navi», das uns wunderbar ans Ziel führen würde!

Angebot 1: Lektüregruppe per Zoom

Schnupperabend: 12.12.: Anmeldung: 5.12.23
Offizieller Start: 16.1.24.: Anmeldung: 9.01.24
Kostenlos. Freiwilliger Beitrag willkommen

Angebot 2 (unabhängig): Retreat über Auffahrt

Wir tauchen ein in die «innere Ordnung» nach Vivian Dittmar, unterstützt durch Impulse zum Buch, Achtsamkeitsübungen, Yoga, Naturgänge inkl. einer Wanderung im Naturpark Gantrisch. Zentral sind die Erfahrungen der Teilnehmenden und das gemeinsame Kochen und Austauschen.

Das Leitungsteam bietet professionelle Unterstützung im Bereich «transformation in natura»- Coaching, Supervision, Theologie und Spiritualität.

Basislektüre (wird empfohlen, keine Bedingung): Vivian Dittmar, Das innere Navi. Wie du mit den fünf Disziplinen des Denkens Klarheit findest; München 2019.

Zielpublikum Retreat: Menschen, die ihr inneres Potential aktivieren möchten, sich gerne in der Natur draussen aufhalten und Freude am gemeinsamen Austauschen und vegetarischen Kochen haben.

Formales zum 3-Tagesretreat

Arbeitsmethoden:

Achtsamkeit, Meditation & Yoga, Natur- bzw. Schwellengänge, Wanderung, Impulse zum Buch, Abschlussritual, Übungen & Coaching.

Kosten:

Übernachtung (zelten möglich): *folgt*
Essen/gemeinsam kochen: *folgt*
Kursgeld: *folgt*

Gruppengrösse: 12 Personen

Ort: Im heimeligen «Spycher Edelweiss»: Allmisried 42/a, 3156 Guggisberg (5 Gehminuten von Riffenmatt, Postautohaltestelle)

Organisation und Leitung:

Maria Regli (Hauptleitung)

Prozessbegleiterin «transformation in natura», freischaffende feministische Theologin (Rituale, Seminare, Coaching), lebt in Mittelhäusern (CH): mariaregli.ch

Andrea Pfandl-Waidgasser

Prozessbegleiterin «transformation in natura», Theologin, Wanderführerin, lebt in Graz (Ö): weiberwandern.at

Katrin Krüger

Prozessbegleiterin «transformation in natura», Supervisorin und Coach, lebt in Soest (D): katrinkrueger.com

Infoanlässe Retreat

Daten: 12. März & 16. April, 19-20.00.
Zoomlink wird bei Interesse verschickt

Anmeldung Retreat:

spät. bis 1. Mai 2024 an: info@mariaregli.ch

Rituale
Meditation & Bewegung
Coaching

Maria Regli

www.mariaregli.ch

Weiber Wandern

Spirituelle Wanderungen für Frauen

www.weiberwandern.at

Katrin Krüger

www.katrinkrueger.com