



Ein Wochenende in Stille

KOMM ZURÜCK ZU DEINEM WAHREN SELBST
- ERINNERE DICH - SEI EINFACH

"Open your mouth only if what you are going to say is
more beautiful than silence. "

- Minna SoEin

Ein Wochenende in Stille. Wenn du genau hinhörst, kannst du sie
vernehmen. Sie ruft dich.

Wir laden ein in die transformative Kraft der einen universellen
Sprache - im wunderschönen und magischen Elsass, ganz in der Nähe
unserer Heimat, dem Schwarzwald ♥



In unserer hektischen und lauten Welt haben wir den Zugang zu diesem kostbaren Geschenk der Tiefe und der Wahrheit fast vollständig verloren.

Komm mit uns auf eine Reise zurück zur Natur. Zu dir Selbst. Zu deiner inneren Stimme. Du kennst bereits alle Antworten. Du musst dich bloß erinnern.



So, if you are too tired to speak, sit next to me for I, too, am fluent in silence.

- R. Arnold

Lauschen. Annehmen. Öffnen.
Erlauben. Verstehen.
Vergeben. Lieben. Sein.

Wir werden im Einklang
mit Mutter Natur leben,
als Tribe, der wir immer schon waren.

Unser Schweigeretreat ist eine Reise zurück zu Mutter Erde. Zu uns selbst. Zu unserer inneren Stimme und unserer wahren Essenz.



Nahrung für die Seele: Wandern in Stille. Kühe füttern. Schreiben.
Die kleinen Momente des Lebens
sind nicht klein.



Wir arbeiten intensiv mit verschiedenen Meditationen. Ein Fokus hierbei liegt auf Yoga Nidra, Astralreisen und luzidem Träumen.

Yoga Nidra ist eine geführte Tiefenmeditation, die ihren Ursprung im jahrtausendealten indischen Tantra hat. Durch eine tiefe Entspannung von Körper, Geist und Seele und den Wechsel unserer Gehirnströme zu Theta - Wellen (dieselben Wellen, die bei Hypnose aktiviert werden), betreten wir einen tranceähnlichen Raum zwischen Wachsein und Schlaf.

Hierdurch bekommen wir direkten Zugang zu unserem Unterbewusstsein und allem Unbewussten in uns und den astralen Dimensionen des Bewusstseins.



Durch die direkte Arbeit mit unserem Unterbewusstsein hat alles, was wir uns in diesem Zustand selbst sagen und alles, was wir hören und erfahren, einen immensen, tiefen und wertvollen Einfluss auf unser gesamtes Sein .



Außerdem hilft uns Yoga Nidra, luzider, das heißt im Traum klarer & bewusster zu werden, was uns auch dabei hilft, angenehmere Träume und Nächte zu erleben.

Somit trainieren wir luzides Träumen und außerkörperliche Erfahrungen (Astralreisen)

Yoga Nidra ist eine holistische (ganzheitliche) Therapie - und Heilmethode, die wissenschaftlich erforscht und bewiesen ist und weltweit erfolgreich bei Schlafstörungen, Angstpatienten, Alpträumen, in der Traumatherapie, bei PTBS und vielem mehr eingesetzt wird.



Gemeinsam mit dir möchten wir erleben:

- Bewusstes Schweigen in der Gruppe und Allein
- Schreibwerkstatt
- Yoga Nidra und Astralreisen
- Bewusstsein von und für Mutter Erde
- verschiedene geführte Meditationen
- Naturtherapie
- Wandern in Stille
- Zeremonien und Rituale
- Bewusstes Begegnen
- Hatha Yoga

Wir werden viel kommunizieren.
Und das völlig ohne Worte <3





Außerdem gibt es gutes gesundes Essen und kuschelige Schlafplätze
im super gemütlichen, wunderschönen
rustikalen Landhaus ♥



Dieses Wochenende ist perfekt für Menschen, die über eine Vipassana Meditation oder ein anderes langes Schweigertreat nachdenken und erstmal reinschnuppern möchten in die wunderbar duftende Stille :)



Unsere bisherigen Retreats haben all unsere Wünsche und Erwartungen übertroffen und waren einfach nur magisch und Balsam für die Seele. Gern stellen wir für dich den Kontakt mit ehemaligen Teilnehmer/Innen her, sodass du sie alles fragen kannst, was du möchtest. ✨

Stimmen der Teilnehmer/Innen:

Das Schweigewochenende im Schwarzwald im Juni 2018 war eine ganz besondere Erfahrung. Das Schweigen hat mich sehr konzentriert werden lassen. Durch die liebevolle Begleitung von Elena und Daniel habe ich mich angenehmerweise nicht in meinen Gedanken verloren. Die Kombination aus Yoga-Asanas, Meditation und Yoga-Nidra bildete eine wunderbare Grundlage. Elena hat uns sehr professionell und verständlich durch die Übungen geführt. Sie hat dafür auch eine wundervolle Stimme. Das Wochenende war sehr anregend und hat vieles bei mir in Gang gesetzt.-

Gabriel

Der Ort, an dem das Schweigewochenende stattfand, war extrem passend und traumhaft schön. Eure Einführung und die kurze Gruppenrunde vor dem Schweigen hat mir auch sehr gut gefallen. Das Schweigen war anfangs sehr ungewohnt und unerwartet laut mit so vielen Dingen im Kopf, die man im Alltag eher abschalten kann. Dies jedoch war eine unglaublich gute Hilfe dabei, mir über Dinge in meinem Leben bewusst zu werden.

Die Yogaeinheiten fand ich super und sehr kräftigend um in den Tag zu starten. Ich fand euch als Team und Paar sehr stark und inspirierend. habt alles sehr mühevoll und im Einklang gemacht. Am stärksten ist mir mein Gefühl am Ende in Erinnerung geblieben. Ich habe mich sehr befreit und glücklich gefühlt und sehr lange danach noch morgens das Lied angehört mit dem wir geweckt wurden.

. Alles im allen fand ich dass es sehr stimmig war und viel Positives in mir ausgelöst hat.

Es war einfach eine tolle und besondere Erfahrung

.- Sabine

Das Schweigeretreat mit Elena und Daniel war eine heilsame und wundervolle Erfahrung. Der Ort war absolut magisch und die liebevolle und authentische Art der beiden ganz bezaubernd, ich habe mich sehr getragen gefühlt. In die Stille zu gehen hat so gut getan und ist mir überhaupt nicht schwer gefallen, obwohl ich sonst sehr gerne viele Worte benutze. Die inneren Stimmen sind ja schon laut genug, wurden aber in tiefer Verbundenheit mit Pachamama von Tag zu Tag leiser. Ich kann jedem nur ans Herz legen, diese Erfahrung mitzunehmen und wieder ein Stück tiefer mit sich und seiner Seele in Berührung zu kommen.-

Elena Valeska

In dem Schweigeretreat im schönen Schwarzwald, fand ich genau das, wonach ich mich den Sommer über gesehnt hatte. Innere Ruhe und zu mir finden, ein wundervolles Naturerlebnis, Geborgenheit, Dialog mit mir, einfühlsame Begleiter*innen und zahlreiche mir Augen öffnende Übungen. Ich bin sehr glücklich darüber, mich auf dieses neue Erlebnis eingelassen zu haben und profitiere noch ein halbes Jahr später von dieser für mich besonderen Zeit. Die Location ist wunderschön, denn man lebt richtig im Grünen zwischen Kühen, einem Bächlein, einer großen Outdoorküche und einem gemütlichen Gemeinschaftszelt. Trotz teilweise ungemütlichen Wetter, habe ich mich immer wohl gefühlt und die Nähe zur Natur genossen. Elenas persönliche Art hat mir von Anfang an sehr geholfen, mich direkt in der Gruppe fallen lassen zu können, zu öffnen und geborgen zu fühlen. Besonders beeindruckt hat mich ihre liebevolle Anleitung des Yoga Nidras. Ich würde jedem dieses Schweigeretreat ans Herz legen, die/der mal etwas Neues erleben und sich etwas Gutes tun möchte. ♥

- Franzi

Fühlst du dich gerufen?

Schau mal hier vorbei:

www.aestheticmatters.de/silence-retreat

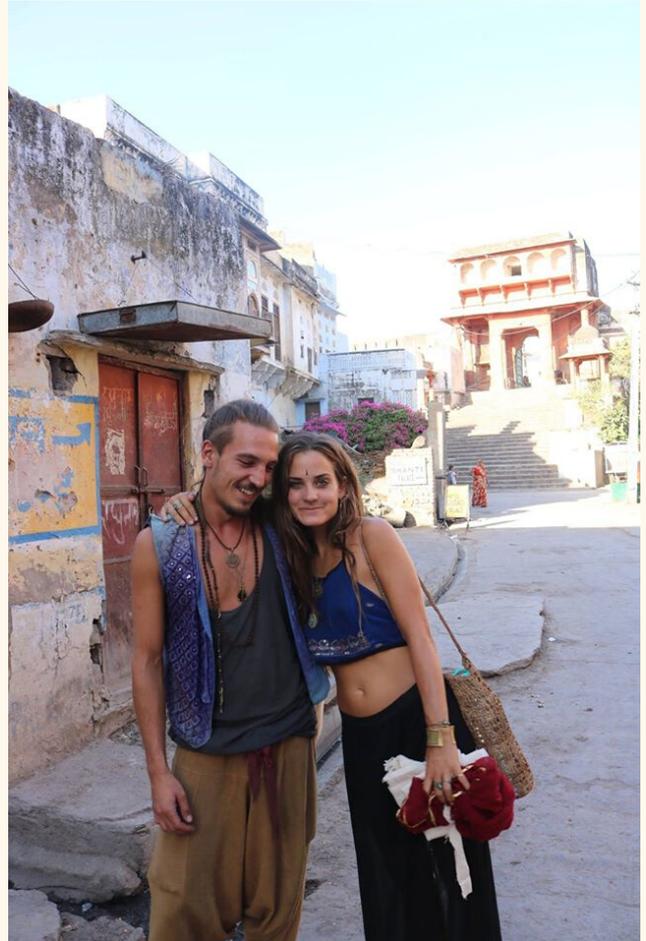
www.facebook.com/aestheticmatters

www.instagram.com/aestheticmatters

Schreib uns unter contact@aestheticmatters.de

Wir haben nur wenige Plätze frei, da wir mit extrem kleinen Gruppen arbeiten, um wirklich in die Tiefe gehen und dich kennenlernen zu können.

Wer wir sind:



Wir sind Elena und Daniel. Seit zehn Jahren sind wir Seelengefährten, was heutzutage ja an ein Wunder grenzt. Durch alle Prüfungen, Herausforderungen und Ups & Downs des Lebens sind wir gemeinsam gegangen, haben unfassbar viel ausprobiert und erlebt und wachsen weiterhin miteinander und aneinander...still standing strong :)

Wir haben unser Leben darauf ausgerichtet, die Welt zu bereisen und zu entdecken, zu verstehen, wo wir herkommen und wer wir sind, warum wir mit uns tragen, was wir mit uns tragen, was es bedeutet, hier und jetzt lebendig und wach zu sein und was es benötigt, um dies so bewusst wie möglich zu tun. Wir organisieren Zeremonien, Workshops und Seminare auf der ganzen Welt, sind ausgebildet in Yoga, Meditation, Reiki, Ayurveda und Massage, arbeiten im Bereich der holistischen Gruppentherapie und der Naturtherapie, kombinieren dabei Körperarbeit, ganzheitliche Prozessarbeit und analytische Psychologie und haben vor langer Zeit verstanden und gefühlt, dass wir eine Leidenschaft und eine Mission auf diesem Planeten haben, die uns so sehr erfüllt, dass wir einfach nicht anders können, als diese mit der Welt zu teilen. ♥

Komm und werde Teil unsere Tribes.

Bis bald im Wald.

Zu unseren Preisen

Da wir der Meinung sind, dass Heilung für jedermann/frau zugänglich sein sollte und nicht nur für diejenigen mit viel Geld, haben wir den Preis für Student_innen und Menschen mit geringem Einkommen dieses Jahr nicht erhöht, obwohl wir dies eigentlich müssten, da die Kosten für die Unterkunft leider gestiegen sind.

Auch kannst du uns gerne kontaktieren, wenn du dich gerufen fühlst, aber es deine momentane finanzielle Situation nicht zulässt.

Es gibt nämlich auch die Möglichkeit, eine Ratenzahlung mit uns zu vereinbaren. Die Raten kannst du frei wählen und über einen längeren Zeitraum abbezahlen.

Der Preis für

3 Tage inklusive dem gesamten intensiven Programm, Vollverpflegung mit drei Mahlzeiten am Tag, unbegrenzten Getränken sowie persönlichem psychospirituellem Coaching und Wegbegleitung auch nach dem Retreat

beträgt

für Studenten und Menschen mit geringem Einkommen

350 Euro

und für alle anderen

390 Euro

Einen Einkommensnachweis verlangen wir übrigens nicht, wir vertrauen da voll und ganz.

**Der frühe Vogel fängt den Wurm?
Jedenfalls bei unserem Early - Bird - Preis:**

Bei verbindlicher Anmeldung bis zum 1. Juli zahlen Geringverdiener nur 330 Euro und alle anderen 360 Euro.