

Natur-Retreat

Training in Achtsamkeit, aufrichtiger Kommunikation und tiefem Begegnen



Wind, Wolken, Bäume, Gräser, Steine, Felsen, der Ozean ... sie alle haben uns viel zu erzählen und teilen gerne ihre Weisheit mit uns. Dafür braucht es ein Hinlauschen. Einen offenen Geist und inneren Raum.

In diesem Retreat werden wir in einem unmittelbaren, bewusst zugewandten Kontakt mit und in der Natur unsere Achtsamkeit, Spontaneität und Intuition vertiefen. Eigentlich geht es um die Heilung unserer Beziehung zur Natur, denn diese ist unserer Erfahrung nach bei den meisten von uns Menschen der nördlichen Hemisphäre nur noch sehr oberflächlich vorhanden.

An unterschiedlichen ausgewählten Orten werden wir jeden Tag mehrere Stunden in der wilden Natur der Vulkaninsel verbringen, werden diese Orte in angeleiteten Improvisationen und Übungen mit Körper-Geist-Seele intensiv erforschen und erfahren.

Es ist uns wichtig, eine gleichzeitig ausgerichtete wie verspielt-leichte Atmosphäre zu erschaffen, in der sich rasch Heilräume für persönliche Prozesse öffnen können. Unsere inneren Kinder können mit all ihren Facetten zum Vorschein kommen und strahlen vor Glück. Endlich dürfen sie wieder wertfrei fühlen, dürfen diese wunderbare Erde wieder betanzen und besingen.

Wir üben uns in einer Kultur des Umarmens und Zugewandtseins, des echten Zuhörens und direkten Mitteilens, des Verzeihens und mutigen Benennens. Dies tun wir ebenso in klar strukturierten Sharing-Runden, wie im freien Improvisieren. Denn um in der Achtsamkeit zu bleiben sind unserer Erfahrung nach Räume für Kreativität und Spiel ebenso wichtig wie stete Ausrichtung, innere Arbeit und Meditation.

Gelebte Spiritualität bedeutet für uns Verantwortung übernehmen, aus der Selbstliebe ins Mitfühlen kommen, dem Weg der Freude und Leichtigkeit folgen.

Zum Retreat gehören neben den täglichen Ausflügen in die Natur ein angeleiteter Mantra-Sing-Abend, ein angeleiteter Tanz-Abend, eine Delfin-Ausfahrt mit einem kleinen Fischer-Boot sowie eine Übernachtung am Meer unter freiem Himmel.



Im Winter 2017/2018 bieten wir das Natur Retreat dreimal an:

20.-26. Nov. 2017 / 29. Jan.-4. Feb. 2018 / 2.-8. April 2018

Retreat-Zeiten: Montagvormittag, 9.00 – Sonntagnachmittag, ca 16.00

Outdoor: Täglich von 9.00- ca 15.00 mit Mittagspicknick

Indoor: Zwei Abendveranstaltungen von 19.30- ca 22.00: Mantra Singen und Tanzen

Ort : Im Südwesten Teneriffas an verschiedenen Orten in der Natur, „Indoor“
Mantra Singen und Tanzen im Seminar- Zentrum Hacienda Cristóforo, Playa Paraiso

Kosten : 7 Tage Retreat: 340 – 390 € nach deinen finanziellen Möglichkeiten
Auch im Preis enthalten sind die Abendveranstaltungen, die Delphinausfahrt und die Übernachtung am Strand.

Nicht im Preis enthalten sind: Flug, Mietauto*, ggf. Flughafen Transfer, Unterkunft und Verpflegung.

Unterkunft und Verpflegung:

Die Wahl der Unterkunft sowie Organisation von Frühstück/ Abendessen überlassen wir jedem TN selbst. Wir unterstützen aber gerne durch Vorschläge uns bekannter Unterkünfte ganz unterschiedlicher Preis- und Comfortklassen (siehe Liste unten!). Manche der Unterkünfte bieten Verpflegung vor Ort an, andere nicht.

* Wir möchten weiter unterstützen, dass die TeilnehmerInnen sich vorab absprechen um Mietautos und ggf. auch Unterkunft zu teilen, bzw. praktischerweise die gleiche Unterkunft auswählen (und damit Kosten und Abgase zu sparen). Sobald uns deine Anmeldung vorliegt, koordinieren wir die Absprachen mit den anderen TN.

Auf Wunsch übernehmen wir die Buchung für Dich/ Euch gegen eine kleine Gebühr:

Mietauto: 10€

Von Dir/ Euch ausgewählte Unterkunft: 10€

Gruppengröße: das Retreat findet ab 4 TeilnehmerInnen statt.

Maximale Gruppengröße: 12

Behandlungen: Auf Wunsch bieten wir begleitend unsere Therapien an.



Kursleiter:

Barbara Stumpp: Jg. 1973, Heilpraktikerin, Physiotherapeutin

Schwerpunkte: Geistheilung, Craniosacrale Therapie, Psychosomatik, Seminartätigkeit in den Bereichen Geistheilung, Bewusstseinsweiterung und Selbsterforschung

Chetan Erbe: Jg. 1967, Systemischer Tanztherapeut (BTD), Tänzer, Theaterpädagoge

Schwerpunkte: Contact- und Tanz Improvisation, Moving Sticks (Stockkampfkunst und BewegungsImprovisation), Sensitive Warriors; tanztherapeutische Einzelarbeit, mit Paaren und Gruppen;



Wir über uns:

Seit November 2016 leben wir gemeinsam mit unserem kleinen Sohn Arun naturnah auf Teneriffa.

Als Paar leben wir eine bewusste Partnerschaft, dies hat für uns verschiedene Aspekte. Wir haben uns für Verbindlichkeit entschieden und gleichzeitig sind wir uns bewusst, dass der andere ein freies Wesen ist. Wir sind in einem dauernden lebendigen Austausch miteinander, praktizieren regelmäßig Sharings und teilen uns ehrlich mit - auch Unbequemes. Dabei übernimmt jeder von uns die volle Verantwortung für sich selbst. So haben wir uns selbst und den anderen im Laufe der Jahre immer besser verstehen und annehmen gelernt, und unterstützen uns gegenseitig in unseren Reifeprozessen.

Wir teilen miteinander unsere Hingabe an eine höhere Kraft, unsere Liebe zur Natur, die Freude daran, anderen Menschen zu begegnen und sich mit ihnen zu vernetzen, die Freude an einem liebevollen, achtsamen körperlichen Austausch, was sich z.B. in einer „Umarmungskultur“ zeigt.

Das alles fließt neben unserer individuellen Kompetenz als Therapeuten mit in unsere gemeinsame Arbeit ein. In unseren Retreats begegnen wir unseren TeilnehmerInnen mit viel Respekt auf Augenhöhe. Wir beziehen sie in Entscheidungsprozesse mit ein. Gleichzeitig kreieren wir einen sicheren Raum, in dem jeder so sein darf, wie er ist und alles was er/sie mitgebracht hat, sich zeigen darf, gesehen wird und sich so verändern kann. Das bedeutet für uns Heilung!

Wir freuen uns auf die Begegnung mit Dir!

Liste uns bekannter Unterkünfte (die wir empfehlen können) im Süd- Westen Teneriffas

1. Hacienda Cristoforo- Gehobene Preisklasse:

„HACIENDA CRISTÓFORO ist ein Ort des Friedens und Rückzug im Süden von Teneriffa auf den Kanarischen Inseln. Vor 44 Jahren, regierte hier ein sogenanntes Malpais, trocken, feindlich, steinig und ohne Vegetation. Aber die Energie des Ortes und das Wilde, hat die Phantasie seines Gründers, der Architekt Denis Devaris, Künstler und Therapeut gefangen und aufgefordert, einen Schutz für verwandte Personen zu schaffen, wo jene mit ihren Ideen im Rahmen von Workshops, Seminaren und Aktivitäten arbeiten können. Nun ist es ein **ökologisches Zentrum das über Räume für individuelle Retreats oder Gruppenaktivitäten** verfügt, nur 15 Minuten von der Küste entfernt...“

Adresse: Calle El Horno 10, Playa Paraiso, 38678 Adeje, Teneriffa, Spanien

www.haciendacristoforo.com

Unterkünfte: **Kleines Haus mit Gemeinschaftsküche EZ 60€, DZ 70€**

Mittleres Haus mit eigener Küche EZ 70€, DZ 85€

2. Airbnb- alle Preisklassen

”
Airbnb-Gastgeber teilen ihre Unterkünfte in 190 Ländern und über 34.000 Städten. Alles, was du tun musst, ist, dein Reiseziel und die Reisedaten in das Suchfeld einzugeben, um unverwechselbare Unterkünfte überall auf der Welt zu entdecken...“

www.airbnb.de

Reiseziel eingeben: **Teneriffa, Guia de Isora oder Adeje**
!Sofortbuchung aus dem Filter ausschalten= mehr Auswahl!

Wir können empfehlen:

Casa Rupestre / Rupestric Home , bei einer Woche 29€ pro Nacht für ein Doppelzimmer. Liebevoll hergerichtete Unterkunft bei einer uns bekannten Familie in Chio, einem Bergdorf- ohne Garten oder Terasse.

La Tanquilla, 68€ pro Nacht ganzes Haus mit zwei Schlafräumen oder 50€ ein Raum, bei 1 Woche

Das ist die andere Haushälfte des Hauses, das wir bewohnen. Das Haus steht in Aripe, in den Bergen, ruhig in schönster Natur, mit Garten und Terasse.

3. Glamp Tenerife- Luxus Camping, Mittlere Preisklasse

„Experience a peaceful and relaxing getaway at Finca Tipuana, a sustainable farm in the sunny south of Tenerife. Take a break from the trappings of modern-day living in a natural and catered-for environment.

We aim to provide you with an integrated experience with nature, but not quite so far removed from your current comforts...“

Erlebe eine friedvolle und entspannte Auszeit auf der Finca Tipuana, ein nachhaltig orientierter Platz im sonnigen Süden Teneriffas. Nimm Dir eine Pause von den Fängen des modernen Alltags in einer natürlichen Umgebung, in der für Dich gesorgt wird. Unser Ziel ist es, Dir eine Naturerfahrung zu ermöglichen, nicht so weit weg von Deinem gewohnten Wohncomfort....

Adresse: Calle El Pinque, 13, Playa Paraiso, Adeje, 38678 Tenerife

www.glamptenerife.com

Unterkünfte: **In großen Zelten**, 5qm Durchmesser, mit Gemeinschaftsbad und Gemeinschaftsbereich

40€ pro Nacht (gleich, ob Einzel- oder Doppelbelegung), Frühstück möglich für 7€, Abendessen ab 3 Pers. wird auf Anfrage und Wunsch auch abends gekocht

Zelten **im eigenen Zelt möglich**, Preis hierfür erfragen

4. Camping El Castillo de Himeche – Günstige Preisklasse

Nuestras instalaciones tienen una superficie de 15.000 mtrs cuadrados. Está situada en un lugar tranquilo de Guía de Isora, entre la agricultura y con unas vistas magníficas a la isla de La Gomera y El Teide.

Situada a una distancia de 15 minutos de Playa San Juan y 5 min del pueblo de Guía de Isora.

Unsere Einrichtungen erstrecken sich auf einem 15.000qm großen Grundstück. Es ist ein ruhiger Ort bei Guia de Isora, in Mitten landwirtschaftlicher Felder mit fantastischen Ausblicken auf die Nachbarinsel La Gomera und auf den Teide.

Wir sind 15 Minuten von Playa San Juan und 5 Minuten vom Dorf Guia de Isora entfernt.

Adresse: Camino de Himeche nº 3
38680 Guia de Isora
Tenerife

www.campingelcastillodehimeche.com

Kosten: **1 Erwachsener 4€ pro Nacht, 1 kleines Zelt 4€ pro Nacht, Auto 3,50 pro Nacht**

Kleine Hütten 30€ pro Nacht bei einer Woche