



GOODWAY PURIFICATION RETREAT

5-tägiges Reinigungsretreat mit Meditation, Satsang, Stille und Yoga.

Willkommen zum Reinigungsretreat in Griechenland (Korfu), wo sie mit täglicher Meditation, Yoga, Stille und Reinigungsritualen die Ihren inneren Raums neu erkunden. Entwickeln sie neue Willenskraft, ein offenes Herz und erlernen sie eine kraftvolle Meditationstechnik für den Alltag – für einen energiegeladenen Körper, einen klaren Geist und eine friedliche Seele. Es wird ihnen helfen, Ihre Verbindung zu sich selbst und der Welt um uns herum zu vertiefen.

In einer hektischen Welt, geprägt von Verantwortung und Schnellebigkeit, ist es entscheidend, Wege zur inneren Ruhe zu finden. Meditation und Rückzug bieten unterstützende Möglichkeiten, um positive Kraft für sich selbst und die Umwelt zu gewinnen.

Wir ziehen uns bewusst zurück, um innezuhalten und zu reflektieren. Zeiten der Stille ermöglichen innere Einkehr mit Yoga und Meditation. Tauschen Erfahrungen aus, wie es ist uns selbst in der Stille zu begegnen. Dazwischen bleibt Raum für einfaches Sein.

Möglicherweise kommt der unaufhörliche Strom der Gedanken zur Ruhe und wir erleben die Erfahrung wie es ist, wenn der Verstand nicht mehr alles - was ihm durch den Kopf geht - kommentieren muss.

Programm:

- Einführung in die Grundlagen der Mantrischen-Meditations-Technik
- Einführung in die energetischen Körperübungen
- Täglich geführte Meditation
- Täglich Yoga-Sitzungen
- Veränderungsprozesse einleiten
- Reinigen Sie ihren inneren Raum von alten Gewohnheiten und Gedanken
- Raum für Reflektion
- Einzelcoaching-Sitzung

Leitung:

Felice Guarino
Achtsamkeitstrainer CTAS | Dipl. Master of Coaching ECA
www.goodway.ch