

"Wo der (die) Tanzende mit dem Fuß auftritt,  
entspringt dem Staub ein Quell des Lebens."

*Rumi*

# Stille-Retreat zu Sylvester

Eine Auszeit für Frauen in der Zeit der Rauhächte

mit „Freya“ Veronika Höchtl

von Freitag, **29. Dezember**, ab 18.00

bis Sonntag, **31. Dezember** 2017 mittags

in **Hehlen/ Hohe**: Seminarhaus dasFachwerk

Yoga, Atem, Meditation, Malen, Aufstellungsarbeit (nach Harald Homberger und Daan van Kampenhout), Stille, Begegnungen mit den Themen von Schatten und Licht, gemeinsames Kochen und Essen und - je nach Wetterlage - auch Wanderungen durch die Natur... all das soll Raum finden in einem leichten und - vor allem - unverbindlichen Seminarablauf. Alles kann, nichts muss. Wünsche und Themen der TeilnehmerInnen werden einfließen können. Das Seminar soll eine reinigende, eine leerende Wirkung haben, so dass jede Frau wieder etwas mehr inneren Raum für sich und ihre Alltagsdinge finden kann, im Übergang in das neue Jahr 2018.

<b>Kosten:</b>	<b>Seminar:</b>	(für FrühbucherInnen bis 25. 10.2017) <b>110,- €</b> danach <b>130,- €</b>
	<b>Übernachtung/ Frühstück:</b>	<b>80,- bzw. 50,- Euro</b> (2x im Einzel- bzw. 2x im Mehrbettzimmer inkl. Frühstück) Zahlungsmöglichkeiten: per Rechnung, nicht mit Karte.
	<b>Verpflegung:</b>	eventuelle <b>Umlage</b> für eine Köchin (Verpflegung vegetarisch vollwertig) Diese Umlage wird noch festgelegt und ist dann vor Ort in bar zu zahlen.
<b>TeilnehmerInnen-Zahl:</b>		begrenzt auf <b>10 (max. 12) Frauen</b>
<b>Anmeldung:</b>		bitte per Mail unter: <a href="mailto:freyahoechtl@googlemail.com">freyahoechtl@googlemail.com</a>

## Weitere Informationen:

Die Kosten für die Köchin entfallen evtl. wenn wir selbst kochen, je nach dem, wie die Wünsche derer sind, die sich zum Retreat anmelden. (Frische Eintöpfe oder Gemüsepfannen sind ja schnell gezaubert....) Das Frühstück wird von unserer Gastgeberin Bianca Stahlhut zubereitet.

Der Schlafplatz im Seminarhaus ist eigenständig zu buchen, es gibt unterschiedlichste Zimmer, allerdings in der Hauptsache Mehrbettzimmer, sehr liebevoll eingerichtet.

## Kursleitung: „Freya“ Veronika Höchtl, Jahrgang 64

### Weiterbildungen in:

- \* Systemische Therapie/Familienstellen/Aufstellungsarbeit – Bewegung der Seele, nach Harald Homberger, Kassel
- \* Weiterbildungsassistentin bei Harald Homberger, 2011/2012 (2017/2018)
- \* Systemisches Ritual nach Daan van Kampenhout, Amsterdam
- \* Weiterbildung in Trauma-Aufstellungen nach Prof. Franz Ruppert, München
- \* Weiterbildung in Heilungswege für „allein geborene“ Zwillinge bei Alfred R. Austermann
- \* Kundalini Yoga nach Yogi Bhajan, Stufe 1 und 2 (3, 5 jähriges Yogastudium)
- \* Yoga als Therapie und Yoga als Therapie bei PTBS und Traumatisierung (i.A. Bei Dr. Shanti Shanti Kaur, Espanola, USA)
- \* Somatic Experiencing nach Peter Levine (in ! Ausbildung): bei Doris Rothbauer und Raja Selvam, zur Zeit im Training: Beginner
- \* Zen-Meditation in der Tradition nach Willigis Jäger, Benediktushof Holzkirchen
- \* Mitglied im Dachverband der Kundalini Yogalehrer 3HO, Deutschland
- \* Organisation/Durchführung von 1-wöchigen Meditationsretreats in Auschwitz, Polen
- \* Leitung von „Erzähl-Cafés der Kriegsenkel“ in der Tradition nach Sabine Bode
- \* Studium der Literatur- und Medienwissenschaften, langjährige Tätigkeit als Dramaturgin und Regieassistentin

**Wegen der Bestimmungen des Heilpraktikergesetzes wird darauf hingewiesen, dass innerhalb des Kursangebotes keine Heilbehandlungen durchgeführt werden. Die Teilnahme an diesen Seminaren ersetzt nicht den Besuch bei einem Arzt, Psychotherapeuten oder Heilpraktiker. Diese Arbeit versteht sich als Selbsterfahrungsmethode.**