

# Stille fühlen, erleben, SEIN

## Wochenend-Retreat



10.11. – 12.11.2017  
in Schalkham - Allersbach

**Anmeldung bis 01. September 2017**

Sehen Sie sich nach einer Auszeit von der Schnelligkeit und Hektik des Alltags?  
Nach Stille und innerer Ruhe? Nach nicht müssen und einfach SEIN dürfen?  
Dieses Wochenende gibt Ihnen den Raum dafür.

Unser Geist ist im Alltag so beschäftigt und wirklich im Moment zu leben ist oft eine Herausforderung.  
Diese Tage der Stille sind Tage des inneren Rückzugs. Es muss nichts erreicht, nichts geleistet werden.  
Frei von äußeren Anforderungen haben Sie in der Stille die Möglichkeit, bei sich selbst anzukommen, in  
die Kraft des Momentes einzutauchen und Raum für das eigene SEIN zu schaffen.

Anfangs kann es ungewohnt sein, wenn das Tun, die Ablenkungen und das „Geplapper“ des „normalen“ Lebens  
wegfallen. Aber genau das ist es, was uns zu uns selbst zurückfinden lässt. Wenn wir schweigen, können wir  
unsere Gedanken beobachten, intensiver wahrnehmen und spüren, was wir wirklich brauchen.

Die an diesem Wochenende geführten Achtsamkeitsmeditationen und sanften Körperentspannungsübungen  
unterstützen, den Geist zu beruhigen und das Hier und Jetzt, den jetzigen Augenblick zu leben.  
Spaziergänge öffnen das Gewahrsein für die Natur und uns selbst.

## DER SEMINARORT

Das Seminar findet im **HerzKulturHof in Allersbach**, 6 km von Vilsbiburg statt. Der liebevoll renovierte Bauernhof  
ist ein Ort, der für Klarheit steht und viel Raum für Ihr Innerstes lässt. Umgeben von einem großen Garten mit Teich  
und unterschiedlichen Plätzen, die zum Verweilen einladen, bildet er einen wunderbaren Rahmen, um in die Stille zu  
gehen. Lichtdurchflutete Räume, natürliche Materialien und die offene Bauweise machen den HerzKulturHof zu einer  
Wohlfühl-Oase für die Seele. Schreinergefertigte metallfreie Zirbenholzbetten sorgen für Entspannung und erholsamen  
Schlaf. Wir werden mit vegetarischen, hausgemachten Mahlzeiten versorgt. Da wir den HerzKulturHof an  
diesem Wochenende exklusiv genießen dürfen, haben wir – frei von Ablenkungen durch andere Seminargruppen - die  
Möglichkeit, ganz bei uns zu sein.

## DIE RETREATLEITUNG

**Christine Schuhbeck**, Persönlichkeitstrainerin & Coach

Soul Coach® (Denise Linn/USA)  
zertifizierte LIFO®-Analystin/  
LIFO®-Analystin Work-Life-Balance  
Mitglied der DGTA (Deutsche Gesellschaft für Transaktionsanalyse)  
Mitglied beim Europäischen Fachverband Klang-Massage-Therapie e.V.

*„Stille und Meditation sind für mich ein ganz besonderer Schatz für ein  
bewusstes, glückliches Leben.“  
Mit Herz und Achtsamkeit begleite ich Sie durch diese Tage der Stille.  
Ich freue mich auf unsere gemeinsame Zeit.“*



# Stille fühlen, erleben, SEIN

## Wochenend-Retreat

10.11. – 12.11.2017



### DER ABLAUF

#### Freitag:

17.00 Uhr Anreise, Check-in  
18.00 Uhr gemeinsames Abendessen  
19.30 Uhr Kennenlernen, Erwartungen und Einstimmung auf die stille Zeit, Meditation  
Ende ca. 21.00 Uhr

#### Samstag

8.00 Uhr Körperentspannungsübungen, je nach Witterung im Freien  
8.30 Uhr Frühstück  
9.30 Uhr Start im Seminarraum und Beginn der Schweigezeit  
gemeinsame Meditationen, achtsame Atemübungen, Klangräume  
12.00 Uhr Mittagessen und Raum für Rückzug  
14.00 Uhr gemeinsame Meditationen, Achtsamkeitsübungen, „Spaziergang für die Sinne“  
Ende 17.00 Uhr  
18.00 Uhr Abendessen  
19.30 Uhr Angebot Abendmeditation

#### Sonntag

8.00 Uhr Körperentspannungsübungen, je nach Witterung im Freien  
8.30 Uhr Frühstück  
9.30 Uhr Meditation, Achtsamkeitsübungen, Beenden des Schweigens mit sanftem Übergang  
12.00 Uhr Mittagessen  
13.00 Uhr Austausch, Reflexion, Fragen  
Beenden des Wochenendes mit kraftvoller Abschlussmeditation  
16.00 Uhr Ende des Seminars

### BITTE BRINGEN SIE MIT

Bequeme, wetterfeste Kleidung  
warme Socken  
Decke und Kissen  
etwas zum Schreiben

### DIE TEILNEHMERZAHL

Maximal 10 Personen

### DIE ADRESSE DES VERANSTALTUNGSORTES

**HerzKulturHof**  
Allersbach 4

84175 Schalkham - Allersbach

Da der Seminarort ein Ort des inneren Rückzugs ist, gibt es im Haus kein Telefon und keine Internetverbindung. Handyempfang ist grundsätzlich möglich. Zur Unterstützung des zur Ruhe Kommens wird jedoch empfohlen, auf Telefonieren und Kommunikation über Smartphone zu verzichten.



## KONDITIONEN UND LEISTUNGEN

### DER SEMINARPREIS

- Preis:** € 290,-- inkl. MWST pro Teilnehmer
- Anzahlung:** € 150,-- bei Anmeldung, um den Platz fix zu reservieren
- Restzahlung:** € 140,-- bis 01. September 2017
- Stornogebühren:** 50 % bis 15. August 2017  
80 % bis 15. September 2017  
Danach fällt der gesamte Seminarpreis von € 290,-- an.

Der Seminarplatz ist gesichert, wenn die Anzahlung gleichzeitig mit der Anmeldung erfolgt und der gesamte Seminarpreis bis 01. September eingegangen ist.

Für einen evtl. Krankheitsfall empfiehlt sich der Abschluss einer Reise-/ Seminarrücktrittversicherung.

### DIE UNTERBRINGUNG

Die Unterkunft wird mit der Anmeldung reserviert und von Ihnen vor Ort bezahlt (Barzahlung).

Preise für Übernachtung/Nacht und Person

- Zweibettzimmer: € 45,--  
Dreibettzimmer: € 45,--  
Vierbettzimmer: € 40,--

Einzelzimmer: € 55,-- (Verfügbarkeit wird auf Wunsch mit dem HerzKulturHof abgeklärt)

zzgl. Pauschale für die Endreinigung € 25,--/Person

### DIE VERPFLEGUNG

Die Verpflegung umfasst vegetarische, hochwertige hausgemachte Vollverpflegung:

Frühstück, 3-gängiges Mittagessen und 2-gängiges Abendessen

Zusätzlich können Espresso, Cappuccino etc. sowie Schokolade und kleine Knabbereien jederzeit im Shop geholt und zum Schluss bezahlt werden.

Preis für Vollverpflegung (Fr: Abendessen, Sa : Frühstück, Mittag-/Abendessen, So: Frühstück, Mittagessen)  
€ 70,-- - € 90,--/ Person (abhängig von der Gruppengröße)

# Stille fühlen, erleben, SEIN

## Wochenend-Retreat

10.11. – 12.11.2017



## VERBINDLICHE SEMINARANMELDUNG

Ich melde mich verbindlich zum Seminar „**Stille fühlen, erleben SEIN**“ mit Christine Schuhbeck vom 10.11. – 12.11.2017 im HerzKulturHof, Schalkham - Allersbach, an.

**Name:** \_\_\_\_\_

**Adresse:** \_\_\_\_\_

**Telefon/Mobil:** \_\_\_\_\_

**E-Mail:** \_\_\_\_\_

Die Übernachtung im HerzKulturHof wird bei Anmeldung verbindlich reserviert. Die Bezahlung erfolgt durch den/die TeilnehmerIn vor Ort. (Barzahlung).

### Zahlungskonditionen:

#### Seminarpreis:

€ 290,- inkl. MWST pro Teilnehmer, € 150,- bei Anmeldung, Restzahlung bis 01. September 2017  
Stornogebühren: 50 % bis 15. August 2017, 80 % bis 15. September 2017  
Danach fällt der gesamte Seminarpreis von € 290,- an.

#### Preise für Übernachtung/Nacht und Person:

Zweibettzimmer: € 45,-, Dreibettzimmer: € 45,-, Vierbettzimmer: € 40,-  
Einzelzimmer: € 55,- (Verfügbarkeit wird auf Wunsch mit dem HerzKulturHof abgeklärt)  
zzgl. Pauschale für Endreinigung € 25,- /Person

#### Preis für Vollverpflegung/Person:

Fr: Abendessen, Sa: Frühstück, Mittagessen, Abendessen, So: Frühstück, Mittagessen insg. € 70,- - € 90,-

### Bankverbindung:

Christine Schuhbeck  
HypoVereinsbank, Member of UniCredit,  
**IBAN: DE85700202706410699220, BIC: HYVEDEMMXXX**

### Haftungsausschluss:

Die Seminarteilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung.

Als SeminarteilnehmerIn bin ich für meine Gesundheit und mein Eigentum selbst verantwortlich.  
Ich bestätige mit meiner Anmeldung zum Seminar „Stille fühlen, erleben, SEIN“, dass ich psychisch und physisch in der Lage bin, an diesem Seminar teilzunehmen und im Zweifelsfall meinen behandelnden Arzt konsultiere.  
Dies gebe ich der Seminarleitung im Vorfeld bekannt.

**Ort, Datum**

**Name in Druckbuchstaben und Unterschrift**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_