



## **Bonus-Programm SAMSTAG 7.30 bis ca. 22 Uhr**

### **7.30-8.40 Großer Saal: Kundalini Meditation nach Osho**

Geführte Meditation in 4 Phasen

Kundalini ist eine der populärsten und wirkungsvollsten Meditationstechniken von Osho. Sie beinhaltet schütteln, tanzen, sitzen und entspannen. Diese Meditation dauert eine Stunde. Sie besteht aus vier Phasen, die drei ersten werden von Musik begleitet, die letzte nicht. Kundalini wirkt wie eine Energiedusche, die auf sanfte Weise Altes von dir abschüttelt und dich erfrischt und weich zurücklässt.

*ab 8 – 9.45 Uhr Frühstück*

### **TAGESPROGRAMM von 10.30 bis 18 Uhr**

### **20.00-22.00 Großer Saal**

#### **Beziehungs- & Tantra „Schnupperworkshop“ für Einzelpersonen & Paare (Julia & Ulf Fischer)**

In diesem Workshop setzen wir uns erfahrungsorientiert mit den Schlüsselthemen von Beziehung auseinander: Ist Liebe frei? Ist mein Herz offen für Liebe & Beziehung zu mir selbst und anderen? Welche Beziehung habe ich zur Sexualität? Kenne (und lebe?) ich mein sexuelles und körperliches Potential? Und wie hebe ich das bisher Gelebte und Erfahrene auf eine höhere Stufe? Und was ist eigentlich Tantra...? Erfahre, welche tragende Rolle die Achtsamkeit im Umgang mit mir selbst und mit dem Gegenüber spielt. Dieser Workshop ist besonders für Frauen und Männer gedacht, die spüren, dass Ihnen im Bezug auf das „Körperlich-SEIN“ etwas fehlt. Er soll inspirieren und neugierig machen und erlaubt Dir, in einem geschützten Raum durch Selbsterfahrungsübungen mehr über Dich (und Dein Gegenüber) zu erfahren. Die Übungen sind so konzipiert, dass sowohl Einzelpersonen, Singles als auch Paare davon profitieren. Sie beinhalten KEINE Nacktheit oder sexuelle Praktiken. Es ist uns ein Anliegen, Dir den tantrischen Aspekt jenseits vom „Schmuddel-Image“ in einem liebevollen, achtsamen und geschützten Rahmen näher zu bringen.

([www.quantenfischer.de](http://www.quantenfischer.de)) ([www.julia-fischer-therapie.de](http://www.julia-fischer-therapie.de))

## **Bonus-Programm SONNTAG 7.30 bis ca. 22 Uhr**

### **7.30-8.40 Großer Saal : Quantum Light Breath® : kraftvolle Atem-Meditation**

Diese wirkungsvolle geführte Atemmeditation führt zu Reinigung und Klärung von Körper, Geist und Seele. Viele Teilnehmer berichten nach dem QLB von tiefen Einsichten, kreativen Einfällen, einer "Herzöffnung", deutlicher Entspannung und größerer Klarheit. Der im Sitzen durchgeführte und mit Musik unterlegte Atemprozess wurde von dem Mystiker Jeru Kabbal auf der Grundlage von Vipassana, einer über 2500 Jahre alten Meditation, entwickelt.

Der Quantum Light Breath beschleunigt Deinen persönlichen Wachstumsprozess, in dem er alte Programme, Muster und Blockaden, die noch im Unterbewusstsein verankert sind lockert und schließlich über den Atem auflöst.

Der QLB ist einfach, effektiv und führt überraschend schnell zu mehr Klarheit und Wohlbefinden und wirkt in der Gruppe durchgeführt oft noch intensiver als allein.

*ab 8 – 9.45 Uhr Frühstück*

## **TAGESPROGRAMM von 10.30 bis 18 Uhr**

### **18.15 Uhr Gemeinsames Abschluss-Ritual**

**Bei schönem Wetter auf dem großen Rasen, bei Regen im Atelier (letzte blaue Hütte im Außengelände)**