

# Retreat im Herbst:



## Tagesprogramme vom 27. - 29. Oktober 2023

**KREATIVE NATURERFAHRUNG – YOGA  
MEDITATION – PROZESSBEGLEITUNG**

WIE DIE NATUR IM HERBST:  
ENTSCHLEUNIGEN, NACH INNEN SCHAUEN,  
LOSLASSEN, IN DIE INNERE KRAFT KOMMEN

**Aufenthalt mit oder ohne Übernachtung in der besonderen  
Einfachheit des Äugstershüttli (Gantrisch) abseits des  
gewohnten Komforts**



**Laurence Zbinden** Prozessbegleitung in der Natur,  
für Gruppen und Einzelpersonen | [www.adnaturam.info](http://www.adnaturam.info)

**Daniela Luvisutti** Yoga und Meditation, Prozessbegleitung  
Empathisches Counseling | [www.fiordaliso.ch](http://www.fiordaliso.ch)

# Inhalt

## **Den gewohnten Komfort hinter sich lassen**

Sich dank der aufs Wesentliche reduzierten Umgebung sowie dank der bewussten Wahrnehmung der Naturelemente neu erleben und neue Perspektiven entstehen lassen.

## **Wärme und Verbindung schaffen**

In dieser herbstlichen Stimmung einen warmen Raum zum Wohlfühlen für sich und für die Gruppe kreieren, gemeinsam auf dem Feuerherd selbst zubereitete Herbstgerichte genießen. In Austausch und Verbindung mit der Gruppe kommen.

## **Verbindung mit dem inneren Körper pflegen**

Mit beruhigenden, ausgleichenden Yogastunden und Achtsamkeitsmeditationen zur Ruhe und in Verbindung mit dem inneren Körper kommen. Entschleunigen und für sich selbst sorgen.

## **Nach innen schauen, loslassen und in die Kraft kommen**

Mit begleiteten Prozessen und kreativen Methoden in der Natur und in der Hütte, Klarheit in eigenen Themen, Gefühlen und Bedürfnissen schaffen, sowie Hinderliches verabschieden und Stärkendem Raum geben.

*Wie die Bäume kommen wir in unsere innere Kraft, um alles, was wir nicht mehr brauchen, loszulassen und anschließend mit mehr Klarheit & Verbindung in den Alltag zurückzukehren.*

# Informationen

## Ort

Äugstershüttli, 1172m, oberhalb von Rüscheegg Heubach.

Hütte mitten in der Natur ohne Strom, mit Feuerherd und Brunnen, WC-Kabine draussen und Mehrbettzimmern.

Anreise per ÖV bis Rüscheegg-Heubach Post, Abholung mit Auto.

Selbständiges Hochlaufen auch möglich.

## Tagesprogramme und Übernachtung zur Auswahl

### ★ Freitag 27. Oktober 2023:

09.00: Abholung in Rüscheegg Heubach

09.30: Gemeinsamer Start in den Tag

Programm mit kreativen Naturerfahrungen, Prozessarbeit draussen und drinnen nach verschiedenen Methoden, Yoga und Meditation inkl. gemeinsames Mittagessen

18.00 Uhr: Tagesabschluss und Taxidienst nach Rüscheegg Heubach

Wahlweise inkl. Abendessen und Übernachtung mit Frühstück im Äugstershüttli sowie Möglichkeit am zweiten Tag teilzunehmen und zu vertiefen.

### ★ Samstag 28. Oktober 2023:

09.00: Abholung der neuen Teilnehmenden in Rüscheegg Heubach

09.30: Gemeinsamer Start in den Tag

Programm mit kreativen Naturerfahrungen, Prozessarbeit draussen und drinnen nach verschiedenen Methoden, Yoga und Meditation inkl. gemeinsames Mittagessen

17.45 Uhr: Tagesabschluss und Taxidienst nach Rüscheegg Heubach

Wahlweise inkl. Abendessen und Übernachtung mit Frühstück im Äugstershüttli.

## Kosten

125.- pro Tag (bei finanziellen Schwierigkeiten bitte Kontakt aufnehmen).

30.- für Abendessen, Übernachtung und Frühstück

Es können beide Tagesprogramme gebucht werden.

## Teilnehmende

Anzahl Teilnehmende min. 4 und max. 6 Personen.

Für die Teilnahme sind keine Yoga-Erfahrungen notwendig.

## Auskunft und Anmeldung

Information und Anmeldung bei

Laurence: [zbindenla@gmail.com](mailto:zbindenla@gmail.com) | 079 374 17 51 oder

Daniela: [kontakt@fiordaliso.ch](mailto:kontakt@fiordaliso.ch) | 078 732 60 03

Anmeldefrist bis 20. Oktober 2023