



Klang & Stille Bewegung & Ruhe

SCHWEIGE-RETREAT 2018

31. Mai - 3. Juni 2018

mit Eliana Fe

Anmeldung für Frühjahrs-Retreat 2018 | Anmeldefrist: 20. April

Name _____ Vorname _____

Straße _____ PLZ, Ort _____

Telefon _____ Email _____

Ich erkläre, dass ich bereit bin, 3 Tage zu schweigen und in eigener Verantwortung an dem Retreat teilnehme und dass ich die volle Verantwortung für meine körperliche und geistige Gesundheit übernehme. Jegliche Haftungsansprüche, was die Retreatleitung mit den Übungen anbetrifft, sind ausgeschlossen.

Anmeldung per mail an contact@elianafe.com oder per Post.
Diesen Coupon unterschrieben mitnehmen oder schicken.

Eliana Fe
Hiltenspergerstr. 29
D-80798 München

www.seifrei.eu + www.elianafe.com

Datum _____ Unterschrift _____

Für Auskünfte rufen Sie an / mailen Sie mir: contact@elianafe.com / +49 (0)89 273 12 515

Drei Tage für dich selbst in einem wohlthuenden Ambiente

Im Haus zur Schwelle, Sulzberg-Thal (A) im Dreiländereck CH-DA, Nähe Bregenz (A) und Weiler (D)

Jenseits unserer Worte und Gedanken, jenseits von Zeit und Raum – alles umfassend – ist lebendige Stille.

Aus ihr fließen uns Geduld, Vertrauen, Kraft und Ideen zu.

Sie ist die nährenden Quelle unseres Lebens.

Wir können sie nicht erreichen, aber sie kann uns erfassen.

Und dies ist eine Gnade.

Eliana Fe

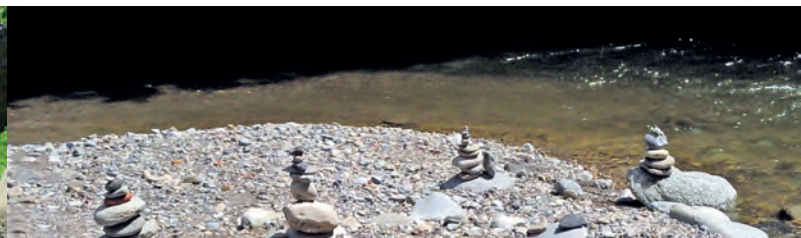
Beginn: Do. 31. Mai, 18:00 h
mit einem leichten Abendessen
Bitte rechtzeitig vor Ort sein!

Ende: So. 3. Juni, 14:00 h
mit dem Mittagessen

Durch Schweigen kommen wir zur Ruhe als auch in Fluss. Nach einer gewissen Zeit fühlen wir uns getragen und eingebunden ins Sein, und wir erkennen, was uns trägt und stärkt. Wir erkennen auch, dass wir nie wirklich von der inneren Kraft getrennt sind und dass wir immer eingebettet sind in ein grosses Ganzes. Ein abwechslungsreiches, lockeres Tagesprogramm mit einer dreistündigen Pause am Nachmittag lässt uns genügend Zeit für uns selbst.

Verschiedene „Übungen“, die sich täglich wiederholen, wie eine Klangmeditation, eine Hatha Yoga-Session für Anfänger, aber auch mal Trommeln, Tanzen, Lachyoga, Gebete und Mantras sind unterschiedliche Mittel, die Körper und Geist helfen können, sich immer wieder zu weiten. Sie unterstützen das Schweigen. Emotionen können aufsteigen, aber der dominante Verstand tritt immer wieder zurück und macht einer Gegenwärtigkeit und einer spielerischen Präsenz Platz.

Alle sind willkommen, die drei Tage schweigen wollen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Übungen werden erklärt. Zu lernen gibt es nichts - nur zu sein. Schweigen bedeutet, dass wir nicht miteinander reden, auch nicht bei den Mahlzeiten und in der Freizeit. Das Seminarhaus unterstützt unsere Stille, da wir die einzige Gruppe sind.



1. Kosten | Retreat-Leitung

Normalverdiener: D+A € 300,00 | CH: Fr.350.-

Geringverdiener: Bei einem knappen Budget rufen Sie mich bitte an. Ich komme Ihnen gerne entgegen.

Preiserklärung für Retreat-Leitung: Leitung von täglich fünf Programm-Einheiten, meine Unterkunft, Organisation und Administration.

2. Kosten | Unterkunft im Seminarhaus für 3 Nächte

Zimmer mit Vollpension (3-er, 2-er, 1-er Zimmer) von insgesamt € 225,00 bis € 321,00 (= Frühbucherrabatt) inkl. vegetarisches Essen, Tee, Früchte, Gebäck etc. Der Frühbucherrabatt gilt bis zum 30.4.2018. Danach gibt es einen Zuschlag von € 60,00 pro Person.

Anmeldung

Eine **schriftliche Anmeldung** zum Retreat bei Eliana Fe (mit dem Anmeldebogen oder per Email) ist erforderlich, sowie eine Anzahlung von € 100,00 / Fr. 120.- Bei Anmeldung mit Email nehmen Sie bitte den **unterschriebenen Anmeldebogen mit ins Retreat.**

Nach **Bestätigung der Retreat Anmeldung** durch Eliana Fe, wenden Sie sich für die Zimmerreservation bitte direkt an Frau Christine Werlen vom Haus zur Schwelle:

Hütten 49, A-6934 Sulzberg/Thal. T+43 (0)55754766 www.zur-schwelle.at
haus@zur-schwelle.at

Die Zimmer bezahlen Sie am 1. Retreattag vor Ort in bar. Das Seminarhaus akzeptiert keine Kartenzahlung.

Weitere Infos

Das Retreat wird nur bei Anmeldung von mindestens 7 Personen durchgeführt und kann nur für den gesamten Zeitraum gebucht werden. Das Haus bietet nur für kleine Gruppen Platz.

Teilnahmebedingungen

Willkommen sind alle, die am Sein interessiert sind, die drei Tage schweigen können und die psychisch gesund sind. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Kontoangaben Schweiz für Anzahlung (Fr. 120.-)

Schweizer Postcheckkonto: IBAN CH90 0900 0000 4073 6021 1 zugunsten: Eliana Fe, Limmattalstr. 76, CH-8049 Zürich
Restbetrag (bitte in Fr.) vor Ort am 1. Retreattag oder 1 Woche zuvor per Überweisung.

Kontoangaben Deutschland + Österreich für Anzahlung (€ 100,00)

Münchner Bank, Theresienstr. 35 80333 München:
IBAN: DE79 7019 0000 0001 4797 25
BIC: GENODEF1M01
zugunsten: Eliana Fe, Hiltenspergerstr. 29, D-80798 München.
Restbetrag vor Ort am 1. Retreattag oder 1 Woche zuvor per Überweisung.

Stornierung

Per Email oder Telefon. Wenn Sie innerhalb der letzten 3 Wochen vor Beginn des Retreats absagen, wird Ihre Anzahlung von € 100,00 oder Fr. 120.- einbehalten. Mit Ihrer Anmeldung bestätigen Sie die Konditionen der Stornierung.

Anmeldefrist: 20. April 2018

Für Auskünfte rufen Sie an / mailen Sie mir: contact@elianafe.com / +49 (0)89 273 12 515